gayar Malar

ட் '91 ரூ. 6/-

மங்கையர் மலர்





ராக்கி

– சகோதரனுக்கு ஒரு பண்டிகை



எளிமை என்ற பெயரால் உங்கள் கேசத்தை நாசமாக்குகிறீர்களா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்!

ஒரிஜினல்

மீரா

ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர்

கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு





சீயக்காய் கதை :

கேசத்திற்கு சீயக்காய் மிகவும் நல்லது. இப்போது, வசதியாக சீயக்காய் சோப்புகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால், அதிலுள்ள கொழுப்பினால் கேசம் ஒட்டிக்கொண்டு சிக்குப்பிடிக்கும்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் அதை வீட்டிலே தயாரிக்க உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா? அதிலுள்ள சிரமத்தையும் எண்ணிப்பாருங்கள். தரம் தாழ்ந்த, கலப்படம் செய்யப்பட்ட சீயக்காய் பொடிகள் கேசத்தை நாசமாக்கும். அவை பாத்திரம் கழுவத்தான் ஏற்றவை.

சீயக்காய்ப் புரட்சி :

இப்போது வந்திருக்கும் மீரா ஒரிஜினல் ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் சீயக்காய் போலவே, நன்மை தரும் மூலிகைகளும், இயற்கையான கண்டிஷனரும் கொண்டு கேசத்தைப் பராமரிக்கிறது. பொடுகை நிரந்தரமாக நீக்குகிறது



Beauty Cosmetics

பெண்கள் அரசியலில் பிரகாசிக்க முடியுமா?

பாரதம் சுதந்திரம் அடைந்து நாற்பத்தி நான்கு ஆண்டுகள் ஆகின்றன. எத்தனையோ சமுதாய சீர்திருத்தங்கள், மாற்றங்கள். ஆணுக்குப் பெண் இளைப்பில்லை இங்கே என்ற பேச்சு... ஆனால் நடைமுறையில்... இந்த இதழிலேயே சுதந்திரப் போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டு முதன் முதலாக சிறை சென்ற பெண்மணி பற்றிக் குறிப்பிட்டு இருக்கிறோம். ஆனால் முக்கியமாக நாட்டையே ஆள வேண்டிய நிலையில் உள்ள ஆட்சியில், ஆட்சி செய்யும் கட்சிகளில், அரசியலில் பெண்கள் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள் என்று பார்த்தால் மிகக் குறைவுதான். இந்திய அரசியலில் மட்டுமல்ல உலகெங்குமே அரசியலில் பெண்கள் பங்கு பெறுவது குறைவாகத்தான் உள்ளது.

விதிவிலக்காக தமிழ்நாடு இருக்கிறதே... நாம் அனைவரும் பெருமைப்பட வேண்டிய விஷயம் அது. ஜனநாயகத்தில் மிக அதிகமான மெஜாரிட்டி பெற்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு ஆட்சியில் அமர்ந்த முதல் பெண் முதலமைச்சராக செல்வி. ஜெயலலிதா பெருமை பெறுகிறார். அதே போல முப்பது பெண் எம். எல். ஏ.க்கள் தமிழ்நாடு சட்டசபைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு இருப்பதும் பெருமைக்குரிய விஷயம். பெண் எம். எல். ஏ.க்கள் பெரும்பாலோரை ஒரே இடத்தில் சந்திக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு பிரச்னைகளைப் பேசிக் கொண்டு இருந்தார்கள். மிகவும் தைரியசாலிகளாக, தன்னம்பிக்கை நிறைந்தவர்களாகக் காணப்பட்டார்கள். மிகவும் பெருமைக்குரிய விஷயம்... அ. தி. மு. க. வைச் சேர்ந்த அத்தனை எம். எல். ஏக்களும் தங்களின் வெற்றிக்கும், தாங்கள் அரசியலில் இந்த அளவுக்கு ஆர்வம் காட்டவும் முதலமைச்சர் செல்வி. ஜெயலலிதாதான் காரணம் என்றார்கள். பலரும் அவர் கைப் போர் வாளாக இருக்க விரும்புகிறோம் என்றார்கள். திரும்பத் திரும்ப 'அம்மா'வைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருந்தவர்களை,

'பெண்களால் அரசியலில் பிரகாசிக்க முடியுமா?'

'ஆண் - எம். எல். ஏ. போல பிரச்னைகளுக்காக போலீஸ் ஸ்டேஷன் போவது, நடு இரவிலும் தொகுதிப் பிரச்னைகள் எழும் போது தீர்க்க வேண்டி இருப்பது எனப் பெண்களால் முடியுமா?'

'கிராமப் பெண்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்?' என அரசியலில் பல்வேறு நிலைகளையும் கேட்டோம். அவரவர் கூறிய கருத்துக்களில் ஒரு சிலவற்றை இங்கே தொகுத்திருக்கிறோம் -

டாக்டர் மாலா

✱ கனகவல்லி




✱ அமைச்சர் இந்திராகுமாரி

இந்திராகுமாரி : (நாட்ராம்பள்ளி) சமூகநலத் துறை அமைச்சர் : (இவர் தனக்கு ஒரு பெண் போலீஸை செக்யூரிட்டிக்கு வைத்திருக்கிறார். அதைப் பற்றிக் கேட்ட போது, 'பெண்கள் எல்லாத் துறையிலும் சிறப்பாகப் பிரகாசிப்பார்கள். அதனால்தான் முடிந்தவரை நான் எனக்கு உதவியாளர்களாக பெண்களையே நியமித்திருக்கிறேன்' என்றார்.)

''சமூகநலத் துறை அமைச்சர்ங்கற முறையில் செய்ய வேண்டியது நிறைய இருக்கு. உதாரணமாக கிராமப் பெண்களை உணவுப் பொருட்களைச் செய்து தருவதில் ஊக்க மூட்டி, அதற்கு மார்கெட்டிங்கையும் நாங்களே செய்ய முயற்சிக்கிறோம். பெண்கள் சமூக அமைப்புக்களை ஒன்று சேர்த்து சேவை நிறுவ எங்களுக்கு ஊக்கமளிக்க இருக்கிறோம். சென்ற ஆட்சியில் அநாவசியமாக செலவுகள் பல இடங்களில் இருந்தன. அவற்றை விலக்கி, உண்மையாக வறுமையில் வாடுபவர்களுக்கும், ஏழைப் பெண்களுக்கும் சமூகநலத் திட்டங்களை முழுமைப் படுத்த இருக்கிறோம்.''

கவிநிலவு (மொடக்குறிச்சி) : ''சின்ன வயதில் இருந்து அரசியலில் இருக்கிறேன். பெண்கள் அரசியலுக்கு வர்றதை ஆண்களால் ஏத்துக்க முடியலை. குடும்பத்தில் நல்ல ஒத்துழைப்பும், பெண்களுக்கும் மனோதைரியமும் இருந்தால் அரசியலில் பிரகாசிக்க முடியும்.''


பி. நிர்மலா

சீனியம்மாள் : (அவிநாசி) ''அம்மா ஆட்சிப் பொறுப்பை ஏற்ற பிறகு ஆண்கள் பெண்களுக்கு மரியாதை கொடுக்க ஆரம்பிச்சு இருக்காங்க. அக்கிரமம் நடக்கும் போது பெண்கள் தைரியமா தட்டிக் கேட்கணும்.''

பி. நிர்மலா : (திண்டுக்கல்) ''ஒரு குடும்பத்தில் அப்பா இல்லைன்னாலும் அம்மாவால் குடும்பத்தைக் காப்பாத்த முடியும். அதே போல அரசியலில் அம்மா இன்றைக்குத் தாயா இருக்காங்க. தாயுள்ளம் கொண்ட பெண்களால் சிறப்பாக அரசியலில் வர முடியும்.''


✱ ஆர். சாவித்திரி அம்மாள்

டாக்டர். சரோஜா : (சங்ககிரி) ''லேடி டாக்டர்கள் எந்த நேரமும் சேவை செய்ய முன்வரவில்லையா? பெண் என்பதால் ராத்திரி பிரசவம் பார்க்க மாட்டேன் என்று சொல்லவில்லையே. அதே போல பெண் அரசியல்வாதியும் எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும் சிறப்பாகப் பணி செய்ய முடியும்.''

ஆர். சாவித்திரி அம்மாள்: (மொகையூர்) ''பெனாசிர் புட்டோ எத்தனையோ சித்ரவதைகளை அனுபவித்தாலும் வாழ்க்கையில் போராடி அரசியலில் முன்னுக்கு வந்தார்கள். நம்முடைய முதல்வரும் அவர்களைப் போலத்தான். இவர்களெல்லாம் அரசியலில் பெண்களால் வெற்றி பெற முடியும் என்பதற்கு முன்னுதாரணங்கள்தான்.''


✱ சக்குபாய் தேவராஜன்

சக்குபாய் தேவராஜன் : (திருவள்ளூர்) ''நான் அதிகம் படிக்காதவள்தான். ஆனாலும் என்னையும் அம்மா தேர்ந்தெடுத்து சட்டசபை உறுப்பினராக்கினாங்க. இங்கே படிச்சவங்க, படிக்காதவங்க, வயசானவங்க எனப் பல விதமான பெண்கள் சட்டசபைக்கு வந்திருக்கோம்...''


மரியம்

மரியம் உல் ஆசியா : (அரவக்குறிச்சி) ''முகமது நபி காலத்தில் இருந்தே அரசியலில் பெண்கள் இருந்திருக்காங்க. இஸ்லாமியக் கொள்கைகளுக்கு உட்பட்டுதான் நான் அரசியலில் இறங்கி இருக்கிறேன்.''

ஆர். சியாமளா : (கோவில்பட்டி) ''இங்கே நாங்க எத்தனையோ வகைப்பட்ட பெண்கள் இருந்தாலும், எல்லோருக்கும் விழுந்த ஓட்டுக்கள் அம்மாவுக்காக விழுந்த ஓட்டுக்கள்தான். ஒரு பெண்ணால் எந்த அளவுக்கும் சாதிக்க முடியும்ங்கறதுக்கு



* மிக அதிக அளவு
* 400 பக்கங்களுக்கு மேல்
* விலை ரூ. 40/-
* தபால் செலவு ரூ. 6/-

It's really a good book to learn spoken English — Kapil Dev



13 இந்திய மொழிகளில் பிரசுரிக்கப்படுகிறது

பத்திரிகை மற்றும் கல்வியாளர்களால் போற்றப்படுகிறது

4,00,00,000 (4 கோடிகள்) க்கும் மேலான வாசகர்களால் பின்பற்றப்படுகிறது

அனைத்து காலங்களிலும் வியத்தகு அதிக விற்பனை

அதிவேக சாதனை

AVAILABLE AT leading bookshops, Higginbothams Railway Book Stalls throughout India or ask by VPP from:-



PUSTAK MAHAL Khari Baoli, New Delhi - 6. Phone: 239314

Showroom: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi- 110002. Phone: 3268292

Branch Office: 22/2 Mission Road (Shama Rao Compound), Bangalore-560027

Stockists: MADRAS — MADRAS BOOK HOUSE, 49 Ranganathan St., T. Nagar • P.T. BELL & CO.; THIRUMALAI BOOK HOUSE, Sunkurama Chetty St. • NEW CENTURY BOOK HOUSE; HIGGINBOTHAM'S, Anna Salai • KENNADY BOOK HOUSE, Mt. Road • VIJAYA STORE; RAVI BOOK HOUSE, Mylapore ARUNA BOOK MART, W. Mambalam • MELODY BOOK CENTRE; PURSAI BOOK CENTRE, Pursawalkam



இதுவே ஒரு உதாரணம்தான்.''

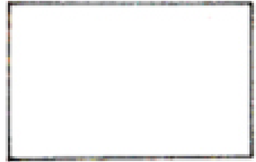
வி. சரஸ்வதி : (கபிலர்மலை) ''பத்தாவது வயதில் இருந்து அரசியல்லே இருக்கிறேன். அரசியலுக்கு வர்றப்போ பெண்கள் உருவத்தில் பெண்ணா இருந்தாலும், ஒரு ஆணைப் போல ஏன் சாதாரண ஆணை விட மேலான துணிச்சலும், தன்னம்பிக்கையும் வேண்டும். பெண்ணால் அப்படி இருக்க முடியும்.

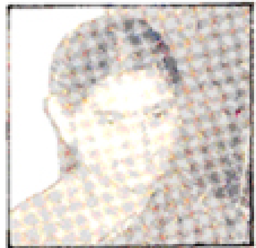
கலோசனா : (மேட்டுப்பாளையம்) ''அறிஞர் அண்ணாவின் கருத்தால் கவரப்பட்டு அரசியலுக்கு வந்தேன். இந்து பத்திரிகையில் மேடம் சட்டசபையில் நடந்த சம்பவத்தின் போது எடுக்கப்பட்ட புகைப்படத்தைப் போட்டிருந்தாங்க. அது பார்த்து ரொம்ப மனநெகிழ்ச்சியடைந்துதான் அம்மாவோடு சேர்ந்தேன்...''

சுந்தராம்பாள் : (மேட்டூர்) ''பெண்கள் தங்களுடைய சுய காலில் நிற்கனும். அவங்களுக்குன்னு தனிச் சலுகை அவசியமில்லைதான். ஆனால் கலாசாரப்படியும், பெண் எனும் பண்பாட்டு வழியிலேயும் அவர்களுக்கென்று தனி கௌரவம் தேவையாகத்தான் இருக்கிறது.''

பழனியம்மாள் : (ராசிபுரம்) ''சின்ன வயதில் இருந்தே 'நீயே பெண்ணா' என்று தள்ளி வைக்கிறவங்களைப் பார்த்தா எனக்குப் பிடிக்காது. நான் அப்படித்தான் வளர்ந்தேன். பெண்களாலத்தான் எதையும் சாதிக்க முடியும்ங்கறது என்னுடைய அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.''

கே. பஞ்சவர்ணம் : (வலங்கைமான்) ''அரசியல்னு வந்துட்டா 'வல்கராக'வெல்லாம் பேசுகிறார்களென்னு கேட்டீங்க. அப்படி எல்லோரும் பேசனும்னு அவசியமில்லை. நேர்மையான குற்றச்சாட்டோ, பேசுவதற்கும் சரியான விஷயமோ இல்லாதவர்கள்தான் அப்படிப் பேசனும். நமக்கென்று கொள்கைப் பிடிப்பும், செயல்பாடும் இருந்தால், அதைப் பேசினாலே வெற்றி பெற முடியும். பெண் எம். எல். ஏ. வால் சுலபமாகப் பிரச்னைகளை அணுக முடியும். விஷயங்களையும்

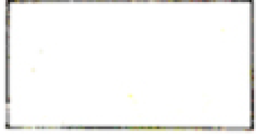




◆ வி. சரஸ்வதி



◆ சுந்தராம்பாள்



◆ ஆர். சியாமளா ◆ சக்குபாய் ◆ கவிநிலவு ◆ சீனியம்மாள் ◆ டாக்டர் சரோஜா



புரிந்து சேகரிக்க முடியும்.''

கற்பகம் : (காரைக்குடி) ''எனக்குக் கல்யாணமாகி இப்போ முதல் குழந்தையைச் சுமந்துக்கிட்டு இருக்கேன். ஓய்வில்லாத எலக்ஷன் வேலையெல்லாம் செய்யறப்போ களைப்பே தெரியவில்லை. ஏதோ ஒரு எக்ஸ்ட்ராபவர் வந்த மாதிரிதான் இருக்கு. அதுக்கெல்லாம் காரணம் மேடம்தான்.''

கனகவல்லி : (விளாத்திகுளம்) ''சமூக சேவையில் எப்பவுமே எனக்கு ஆர்வம் அதிகம். எம். எல். ஏ. ஆன பிறகு எளிதாக மக்களைச் சந்திக்க முடிகிறது. இன்னும் சிறந்த முறையில் சேவை செய்ய முடியும். என்னுடைய விளாத்திகுளம் தொகுதி பிற்படுத்தப்பட்ட தொகுதி. நிறைய செய்யணும்னு விரும்பறேன்.

டாக்டர். மாலா (திருச்சி) ''நான் ஒரு டாக்டர்ங்கற முறையில நிறைய மக்களிடையே பழக்கம் உண்டு. அப்போ மெடிக்கல் லைன்ல மட்டும்தான் உதவி செய்ய முடியும். இப்போ எல்லா பிரச்னைகளையும் தீர்க்க முடியும். பார்வையிழந்தவர்களுக்கும், உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கும் சேவை செய்ய மிகவும் விரும்புகிறேன்.''

ஏ. டி. சரஸ்வதி : (சத்தியமங்கலம்) ''அரசியலுக்கு நான் வந்த போது கணவர்தான் ரொம்ப ஆதரவா இருந்தார். உறவினர்கள் எாம் வெறுத்தாங்க. நிறைய கன்னாபின்னான்னு மொட்டைக் கடுதாசிகள் வரும். அதையெல்லாம் 'அம்மா'விடம் சொன் னேன். அவர்கள், இதையெல்லாம் தாங்கிக்கிற மனோதைரியம் வேண்டும்மான்னு சொன்னாங்க. அவங்க கொடுத்த தைரியத் திலேதான் இன்றைக்கு நான் ஒரு மனுஷியா நிக்கறேன்.''

கலைச்செல்வி : (காட்பாடி) ''குழந்தைகள் சின்னவங்களா இருக்கும் போது அரசியலுக்கு வந்தால் கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். என் பையனுக்கு ரெண்டு வயசாகுது. குடும்பத்துல எல்லாரும் ஆதரவா இருக்கறதால சமாளிக்க முடியுது. பெரிய லட்சியங்கள் இருக்கும் போது இந்த மாதிரி சின்ன விஷயங்களைத் தியாகம் செய்ய வேண்டியதாகத்தான் இருக்கு.

மல்லிகா : (புவனகிரி) ''வீட்டை விட்டு குடிசையை விட்டே வெளியே வராத பெண்கள்ளாம் ஒரு பெண்ணான நான் எம். எல். ஏ. ஆனவுடனே ஏதோ அவங்களே எம்.எல். ஏ. ஆயிட்ட மாதிரி சந்தோஷப்பட்டாங்க. என்னோட பேசினாங்க. இந்த மாதிரி வீட்டை விட்டு வெளியே வந்து பேசுவது என்பதே பெரிய விஷ யம். அவங்களிடம் இதனால ஒரு பெரிய விழிப்புணர்ச்சியே ஏற்பட்டிருக்குன்னுதான் சொல்லுவேன்.''

மணிமேகலை : (அருப்புக்கோட்டை) ''நான் ஒரு வழக் கறிஞராக இருப்பதால் ஏற்கெனவே பிரச்னைகள் என்னிடம் வருபவைதான். அதை வழக்கறிஞராக பார்ப்பது வழக்கம். இப்போது மக்களின் பிரதிநிதியாகப் பார்க்கிறேன். என்னுடைய





✱ பழனியம்மாள்



✱ கே. பஞ்சவர்ணம்



✱ கற்பகம்



✱ ஏ. டி. சரஸ்வதி





✦ கலைச்செல்வி



✦ மணிமேகலை



ரமணி



✦ ஏ. எஸ். பொன்னம்மாள்



✦ டாக்டர் மணிமேகலை



✦ பாண்டியம்மாள்

தொகுதியும் பிரச்னைகள் நிறைந்த தொகுதிதான். எலக்ஷன் நேரத்தில் இரவு நேரங்களில் கூடத் தனியாகவே சென்று பல பிரச்னைகளைத் தீர்த்திருக்கிறேன். நிச்சயமாக அரசியலில் பெண்களால் பிரகாசிக்க முடியும்.''

ரமணி நல்லதம்பி : (ராதாபுரம்) ''அரசியலுக்குப் பெண்கள் வந்து விட்டால் குடும்பத்தைக் கவனிக்க முடியாதுதான். போலீஸ் ஸ்டேஷனில் பிரச்னையா, தாசில்தார் அலுவலகத்தில் பிரச்னையா, நடு இரவில் குடிசைகளைத் தூக்கிப் போடுகிறார்களா என எப்போதும் மக்களின் மேலேயே எண்ணம் இருக்க வேண்டும். நான் இப்படிப்பட்டவைகளைத் தனியாகவே சென்று சமாளித்து இருக்கிறேன். சென்ற முறை கோவாபரேடிவ் சொஸைடியில் ஊழல் நடந்ததாகச் சொன்ன போது கேரோ செய்து பிரச்னைகளைத் தீர்த்து இருக்கிறோம்.''

ஏ. எஸ். பொன்னம்மாள் : (நிலக்கோட்டை) ''நான் ஆறு முறை சட்டமன்ற உறுப்பினராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறேன். அந்த வகையில சொல்லப் போனால் பெண்களால் மிகச் சிறப்பாக சட்டசபையில் பணியாற்ற முடியும் என்கிற நம்பிக்கை இருக்கிறது. சட்டசபையில் சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு பெண்கள் நிச்சயமாக நடப்பார்கள். ஒன்று, பெண்கள் தான் பேசப் போகும் விஷயத்தை முழுமையாகத் தெரிந்து கொண்டு, சிறப்பான முறையில் உரையாற்ற வேண்டும். அதே போல தொகுதி மக்கள் 'நம்ப எம். எல். ஏ. அம்மா' என்ற அந்நியோன்யத்துடன் வரச் செய்ய வேண்டும். பெண் எம். எல். ஏ. என்பதால் வருபவர்களும் ஒரு தாயைப் பாசத்தோடு அணுகுவது போல அணுகுவார்கள்.''

டாக்டர். மணிமேகலை : (அரியலூர்) ''72-லேயே அரசியலுக்கு வந்தவள் நான். ஒரு டாக்டரான என்னை, நான் அ. தி. மு. க. அனுதாபியாக இருந்தேன் என்பதால் அலைக்கழித்தார்கள். இதனாலேயே ஆவேசமாகி, அதர்மத்திற்கு அடிபணிவதில்லை என முழு நேர அரசியல்வாதியானேன். எங்கள் ஊர்க் கிராமங்களில் தண்ணீர்ப் பிரச்னை அதிகம். அவற்றைப் போக்கப் பாடுபடுவேன்.''

சக்குபாய் : (கும்மிடிப்பூண்டி) ''எனக்குத் தொண்டர்கள் மிகுந்த உற்சாகத்தோடு பணிபுரிந்தார்கள். அதனால்தான் அம்மாவின் ஆசியோடு சிறப்பான வெற்றி பெற முடிந்தது. நான் எந்தப் பிரச்னையானாலும் தொண்டர்களுக்காக நேரடியாகப் போகிறேன். அந்தப் பிரச்னையைத் தீர்த்து வைக்க முயலுகிறேன். கிராமப் பெண்களும், என்னிடம் மிகுந்த அன்போடு நடந்து கொள்வார்கள்....''

ஜீனத் சத்புதீன் (சேப்பாக்கம்) : ''ஆண்களால் எந்த அளவுக்குக்கடுமையாக அரசியலில் உழைக்க முடியுமோ, அந்த அளவுக்குப் பெண்களாலும் முடியும். ஆண்கள் மட்டும் என்ன அடிதடி சண்டையில் தனியாளாக இறங்குகிறார்களா என்ன? நானும் பல அரசியல் போராட்டங்களில் கலந்து கொண்டு சிறைக்குச் சென்றிருக்கிறேன். குழந்தைகள் இல்லை. எனவே முழு நேரப் பணி செய்ய முடிகிறது.

பாண்டியம்மாள் (உசிலம்பட்டி) : ''அரசியலில் மட்டுமல்ல எங்கேயுமே பெண்கள் முன்னுக்கு வரணும்னா, அவர்களுடைய கணவன்மார்களுடைய முழு ஒத்துழைப்பு வேணும். அந்த வகையில் என்னுடைய கணவர் எனக்கு அரசியலில் வெற்றிக்குத் துணையாக இருக்கிறார். உசிலம்பட்டியில் எனக்குப் பெண்களின் ஆதரவு அதிகம். அவர்களுக்காக நான் எதையும் செய்யத் தயாராக இருக்கிறேன்.''

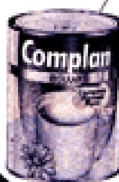
– மஞ்சுளா ரமேஷ்

புகைப்படங்கள் : ஓம். சுப்ரமணியம்.

"கூடுதல் எடையைக் குறைத்தேன், வேறெந்த இழப்பும் இன்றி!"

"காம்ப்ளானுக்கு நன்றி"

எடையைக் குறைப்பதற்கு 'டயெட்டிங்' செய்யலாம். ஆனால் அதே சமயம் ஊட்டத்தை இழக்கக்கூடாது. பருகுவீர் காம்ப்ளான் திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு. உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து 23 இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்துக்களும் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான். தினமும் காம்ப்ளான் பருகுவீர். நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவீர்.



23
மூலாதார
சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட
விகிதங்களில்

காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

GX/21/202 TAM



புக் ஷெல்:ப



காந்த சிகிச்சை

காந்த சிகிச்சை முறையில் என்ன வியாதிகளை, எப்படித் தீர்க்கலாம், சிகிச்சைகள் எங்கு செய்யப்படுகின்றன போன்ற விவரங்கள். ஆசிரியர் - எம்.ஜி. அண்ணாதுரை.

விலை ரூ. 10.00

(வீ ட்ரீட் யு மெடி மேக்னட் வெளியீடு, 88, கத்திவாக்கம் மெயின் ரோடு, எண்ணூர், சென்னை - 57)

நான் பார்த்த அரசியல்

கவிஞர் கண்ணதாசனின் அனுபவத்தில், அவருடைய கண்ணோட்டத்தில் அரசியல் நிகழ்ச்சிகள், விமர்சனம்.

விலை ரூ. 16.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ணதாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17)

இசைவழியே இறையருள் பெற்றவர்கள்

நர்ஸீமேத்தா, ஆண்டாள், மீரா, நாராயண பட்டத்திரி போன்ற மகான்களின் கதைகள். ஆசிரியர் - எஸ். லட்சுமி சுப்ரமணியம்.

விலை ரூ. 40.00

கங்கை பொது அறிவு நூல்

பிரபஞ்சம், மொழி, இலக்கிய மேதைகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய குறிப்புகள். தொகுப்பு : பி.சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 27.00

மனதிற்குள் ஒரு மழை

முற்றிய பலாவின் 'மூடியில் முள்ளா?
முழு நிலவில் மறுவா - என்னும்
முகாரிதான் நினைவா?
சுற்றிய முள் உளும் சுவைச்சுளை
உள்ளதே
சுடர்கிறதே நிலவு! - என்று
தோன்றுக உன் நினைவு!'

- கவிஞர் மதிவண்ணன். கவிதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 15.00

(மூன்றும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

மருத்துவமனை, திருமண மண்டபம், உணவு விடுதிகளுக்கான பிளான்கள்.

விலை ரூ. 25.00

மணிமேகலை வாக்கியப் பஞ்சாங்கம் 1986 - 1991 வரை

விலை ரூ. 15.00

மணிமேகலைத் தூய திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கம் 1981 - 91

விலை ரூ. 15.00

இலாபகரமாய் முயல் வளர்ப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 12.00

(நான்கும் - தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு)

ஒரு பக்கக் கட்டுரைகள்

ஆசிரியர் - லேனா தமிழ்வாணன். வாழ்க்கையை எதிர் கொள்ளும் விதம் பற்றி.

விலை ரூ. 15.00

(ஐந்தும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17)

ஃபாரெக்ஸ்-எக். பாலைப் போன்றே ஜீரணிக்க எளிது!



ஆறு மாதம் முதல்கொண்டு உங்கள் குழந்தைக்கு முட்டை, பால் இரண்டிலுமே உள்ள புரதச் செழுமையை ஒரே ஆகாரத்தின் மூலம் அளியுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் மென்மையான செரிக்கும் நிலைக்கேற்றவாறு முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஃபாரெக்ஸ்-எக் அவன் எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாகும்.



புரதம் செறிந்தது

ஃபாரெக்ஸ்:
சுவையுடன் வளரும் வழி.

Gx.428.91 Tn

ஹைதராபாத் - 400 வயது.

சிறு கதைகள், கவிதை, கட்டுரைகளின் தொகுப்பு: தா. மாணிக்கம், அ. நாகராசன், கிருத்திகா, சாந்தரதத் போன்ற எழுத்தாளர்களின் படைப்புகள்.

விலை ரூ. 5.00

(தமிழ் வாசகர் வட்டம், 9-3-363 ரெஜிமன்டல் ஃபோரம், செகந்திராபாத் - 500 025)

கடவுளைப் போற்று! மனிதனை நினை

தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளார் மனித சமுதாயத்தின் பிரச்னைகள் தீர்ந்து நல்ல வண்ணம் வாழ யோசனைகளைக் கூறுகிறார்.

விலை ரூ. 25.00

(அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

பரிசு

சிறுவர்களுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் - க. தமிழுமல்லன்.

விலை ரூ. 10.00

(தனித்தமிழ்ப் பதிப்பகம், 166, காமராசர் சாலை, தட்டாஞ்சாவடி, புதுச்சேரி - 605 009)

இரு நண்பர்கள்

சிறுவர்களுக்கான நாவல்

விலை ரூ. 7.50

(சங்கர் பதிப்பகம், 21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49)

அறிவியல் வினாடிவினா

மாணவர்க்கும், ஆசிரியர்க்கும் உபயோகமானது. தொகுப்பு : தமிழ்ச்செல்வி.

விலை ரூ. 20.00

(அறிவாலயம், 107/7, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

ஷண்மத உபாசனை

இந்து மதத்திலுள்ள ஆறுவித உபாசனைகளைப் பற்றி மந்திரங்களுடன் விளக்குபவர் ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர்.

விலை ரூ. 20.00

(சங்கரா ட்ரஸ்ட், 61, டோம்லர் லேஅவுட், பெங்களூர் - 71)

கேசட்

நாச்சியார் திருமொழி

இசை : தேவா - பாடியவர் : வித்யா தயாரிப்பு : ஜெயலட்சுமி.

விலை ரூ. 30.00

Thyagarajaa's Lalgudi pancharatnam

ஏவி.எம் ஆடியோ வெளியீடு.

விலை ரூ. 30.00

இந்து சமயத்தில் இறை வழிபாட்டின் பெருமை

காஞ்சி காமகோடி பீடம் ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் அருளுரை.

வெளியீடு : அருண்சித்ரா, 13, கௌடியா மடத்தெரு, சென்னை - 14.

அம்பிகை - பாலன்

குன்னக்குடி பாலாவின் பாடல்கள். இசை : சேதுபதி.

விலை ரூ. 30.00

ஏவி.எம் ஆடியோ வெளியீடு.

இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு மங்கையர் மலரின் விலையை உயர்த்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த இரண்டு வருட காலத்தில் நமது நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் நியூஸ்பிரிண்ட் விலை 25 சதவிகிதம் வரை உயர்ந்துள்ளது. ரூபாயின் மதிப்பு சமீபத்தில் இரண்டு முறை குறைக்கப்பட்டதால் இறக்குமதி செய்யப்படும் நியூஸ்பிரிண்ட் விலை இப்போது 30 சதவிகிதம் வரை உயர்ந்து விட்டது. இது மட்டுமல்ல. அட்டைப்படம் அச்சடிக்கத் தேவையான மாப்லித்தோ பேப்பர் விலையும் அபரிமிதமாக உயர்ந்து விட்டது. இங்க், ஃபிலிம் போன்ற இதர மூலப் பொருட்களின் விலைகளும் ரயில் பார்சல் கட்டணம், தபால் செலவு முதலிய செலவினங்களும் இன்று கணிசமாக உயர்ந்துள்ளன. எனவே தவிர்க்க முடியாத நிலையில் ஆகஸ்ட் மாதம் முதல் மங்கையர் மலரின் விலையை ரூ. 6/- ஆக உயர்த்தியுள்ளோம். வாசக அன்பர்கள் இந்த விலை உயர்வை ஏற்றுக் கொண்டு தொடர்ந்து தங்கள் அன்புத் தோழி மங்கையர் மலருக்கு ஆதரவு அளித்து வருமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மானேஜர்
மங்கையர் மலர்.

'பளிச்'சென்று இருக்க விரும்புகிறார்கள்!

"இப்போதெல்லாம் பெண்கள் 'சின்தடிக்' புடைவைகளில் இருந்து காட்டனுக்கு மாறி வருகிறார்கள்" என்கிறார் சாந்தி நாராயணன்.

சாந்தி 'சாய்ஸ்' என்ற பெயரில் சென்னை ஆழ்வார்ப்பேட்டையில் புடைவைக் கடை வைத்திருக்கிறார். ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரி நாராயணன் இல்லத்தரசியான இவர், மாறி வரும் பெண்களின் ரசனைகள், உணர்வுகள் பற்றி நிறைய தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்.



"முன்பெல்லாம் கல்யாணம் என்றால் பட்டுப் புடைவை வாங்குவார்கள். மற்றபடி கட்டுவதற்கு, துவைக்க எளிது என பாலியஸ்டர் புடைவைகளை வாங்கிக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஆனால் இப்போது கல்யாணத்தில் ஜரிகை போட்ட பருத்திப் புடைவைகளையும், சாதாரண நாட்களில் அருமையான பருத்தியிழைப் புடைவைகளையும் கட்ட ஆரம்பித்து விட்டார்கள். நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கும் இது மிக ஏற்றது" என்கிறார்.

இவருக்கு எப்படி இப்படி ஒரு ஷோ-ரூம் வைக்க ஆசை ஏற்பட்டது?

"எனக்குச் சின்ன வயதில் இருந்தே கலர், டிசைன் இவற்றில் ஆர்வம் அதிகம். நான் ஹோம் சயன்ஸ் பட்டதாரிதான். திருமணமான பிறகு குழந்தைகளும் பெரியவர்களான பிறகு டிசைன்களில் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தேன். இவற்றையெல்லாம் புடைவைகளில் போட்டால் எப்படி இருக்கும் எனத் தோன்றியது.

அப்படி ஆரம்பித்ததுதான் இந்த வியாபாரம். நானே கலர் காம்பினேஷன் டிசைன் எல்லாவற்றையும் முடிவு செய்கிறேன். உதாரணத்திற்கு சிமெண்ட் கலரையும், மெஜந்தாவையும் இணைக்க மாட்டார்கள். அப்படி இணைக்கச் சொன்ன போது எங்களுடைய நெசவாளர், 'ஐயோ, இது நல்லாவே இருக்காதும்மா' என்றார். "நீங்கள் போடுங்கள், பார்க்கலாம்" என்றேன். நான் கொடுத்த டிசைனோடு அவர் போட்ட போது பிரமாதமாக வந்தது. பிறகு அவரே பாராட்டினார்.

பருத்திப் புடைவைகளில் நிறைய டிசைன் களை இவரே உருவாக்கி இருக்கிறார்.

''ஆனாலும் நம்முடைய பழைய மரபு டிசைன்களுக்கு எப்போதுமே மதிப்பு உண்டு. மயில், உத்திராட்சம், டெம்பிள் டிசைன்களை மக்கள் எப்போதும் விரும்புகிறார்கள். ஜரிகை வேலைகளில் இவற்றை இணைத்தே செய்கிறேன். சாதாரண காட்டன் புடைவைகளில் என்னுடைய கற்பனைக்கு இடம் கொடுக்கிறேன்'' என்றார்.

குழந்தைகளைப் பற்றிப் பேச்சு திரும்பியது.

''இந்தக் காலப் பெண்கள் மிகுந்த தன்னம்பிக்கையும், தீர்மானமான முடிவுகளையும் கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். என் பெண் ப்ளஸ் டு பரீட்சை எழுதி விட்டுச் சொன்னாள், ''அம்மா நீங்கள் கவலையே படாதீர்கள். மார்க் சரியாக வரவில்லையென்றால் உங்கள் கடையை இம்ப்ரூவ் செய்வதில் முழு மூச்சாக இறங்கி விடுகிறேன்'' என்று. நல்ல காலம், நல்ல ரிசல்ட் வந்து லா சேர்ந்து விட்டாள்'' என்று சிரிக்கிறார்.

முன்பெல்லாம் காட்டனுக்கு முன்னூறு ரூபாயா என்பார்கள். இப்போதெல்லாம் அதிலேயே டிஷ்யூ, ஜரிகை, பாலியஸ்டர், சில்க் எனப் பல்வேறு விதமாகக் கலந்து தயாரிக்கப்படும் புடைவைகள் நன்றாக ஓடுகின்றன. இரண்டாயிரம் ரூபாய்க்கு ஜரிகை இழை, பருத்தி இழை இணைந்த புடைவைக்கு ஆர்டர் கொடுக்கிறார்களாம்!

''பெண்களின் கண்ணோட்டமே நிறைய மாறி விட்டது. முன்பெல்லாம் விசேஷங்களுக்கு மட்டுமே புடைவை வாங்குவார்கள். இப்போது நிறைய வெளியே போக வேண்டியிருக்கிறது. விலை மிகுந்த ஒரு பட்டுப் புடவையை விட, சுமார் விலையில் ஐந்து புடைவைகள்தான் பயன் தரும். 'லைட்' கலர் விரும்பிய காலமெல்லாமும் போய் விட்டது. பெண்கள் 'பளிச்' சென்று இருக்கவே விரும்புகிறார்கள். நல்ல ஆழ்ந்த வண்ணமுடைய புடவைகளையே விரும்புகிறார்கள். நல்ல ப்ளவுஸுடன் 'பளிச்' சென்ற புடவைகளை உடுத்தும் போது தானாகவே ஒரு தன்னம்பிக்கை மனசில் பிறந்து விடுகிறது.''

புடவையை வைத்துக் கொண்டு சமுதாயத்தையே அலசி விட்டார் சாந்தி நாராயணன்.

- பவித்ரா.



புரிந்து கொள்ளவும் வேண்டும்!

பிறர் வாயிலிருந்து வரும் சொற்களைக் காதால் கேட்டால் மட்டும் போதாது. அவற்றுள் ஒளிந்திருக்கும் உட்பொருளையும் உணர்ச்சியையும் உற்று நோக்க வேண்டும்; புத்திக் கூர்மையோடு புரிந்து கொள்ளவும் வேண்டும்.

பல்வேறு காரணங்களுக்காக, உண்மையை மறைக்கும் போர்வையாக வெளிச் சொற்கள் இருக்கின்றன. இந்தச் சொற்களுக்கு அப்படியே பொருள் கொண்டோமானால், வீண் கோபமும் வேண்டாத மன வருத்தமுமே மிஞ்சும்.

சொற்கள் என்னும் முகமூடி பலரகமாக உள்ளது. உதாரணத்திற்கு ஐந்து வகைகளைப் பார்ப்போம் :

1. வேலையிலிருந்து வீடு திரும்பிய தந்தை ''ஏன் புத்தகங்களை இப்படி இறைத்துப் போட்டிருக்கிறாய்'' என்று உரத்த குரலில் மகனை வினவுகின்றார் என்றால், மகன் சற்று சிந்திக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று புத்தகங்களை வரிசையாக அடுக்காமல் இருப்பதற்குத் தந்தை ஒரு நாளும் இவ்வளவு கோபப்பட மாட்டாரே என்று நினைப்பானானால், அலுவலகக் கோபம் வீடுவரை வந்திருப்பதைப் புரிந்து கொள்வான்.

2. ''தலைக்கு மேலே வேலை கிடக்கிறது. இப்போது வேணும், இப்போது வேணும் என்று புதுப்புது வேலைகளைத் தந்தால் எப்படி?'' என்று சக அலுவலரிடம் ஒருவர் இரைந்து பேசினால், கேட்பவர் நிதானிக்க வேண்டும். அருகில் உள்ள மேலதிகாரியின் காதில் விழ வேண்டும் என்று சாடை பேசுகின்றார் என்று கண்டு கொள்ள வேண்டும்; மற்றபடி தனக்காகச் சொல்லப் பட்டதில்லை அச்சொற்கள் என்று அமைதி கொள்ள வேண்டும்.

அப்படியே பொருள் கொள்வது ஆபத்தாகி விடும். 'ஜோக்' ஆகக் கூறப்படும் சொற்கள் 'ஜோக்' ஆக எடுத்துக் கொள்ளாத போது எத்தனை வம்புகள் பிறந்து விடுகின்றன!

3. இன்னும் ஒரு வகையான பேச்சு இருக்கிறது. இந்தப் பேச்சைக் கேட்க வேண்டுமே தவிர, கேளாததுபோலவே நடந்து கொள்ள வேண்டும். சிலர் தம் மன ஆற்றாமையைக் கொட்டித் தீர்ப்பதற்கு 'பொரிந்து' தள்ளுவார்கள். அதைக் கேட்ட பின்னர், அது நம்மையும் சேர்த்துத் தாக்குவதாக நினைத்துப் பதில் சொல்லவோ அல்லது அவர்க்குச் சமாதானமாக ஒரு காரணத்தைச் சொல்லவோ தேவையில்லை. பேசியவர் தன் சுமை இறங்கியதும் 'நார்மலு'க்கு வந்துவிடுவார்.

4. ''இதையெல்லாம் உன்னை யார் செய்யச் சொன்னது?'' என்று மேலதிகாரி

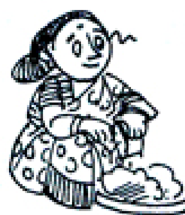


சற்றே கடுமை காட்டி புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்திருப்பவரிடம் சொன்னால், உடனே ஒரு முடிவிற்கு வந்துவிடக் கூடாது. உண்மையில் அது பாராட்டுரையே. அந்த மேலதிகாரிக்கு எதையுமே கோபத்தின் வாயிலாகவே வெளிப்படுத்தத் தெரியும். வாசகர்கள் இந்தரக பெரிய மனிதர்களைப் பார்த்திருப்பார்கள். அவர்களின் கடுமைக்கும் அலட்சியத்திற்கும் பின்னால் ஆழமான பாராட்டுதலும் அன்பும் ஒளிந்திருக்கும்.

5. பொறுமையிருந்தால் தான் ஐந்தாவது வகை முகமூடியை அகற்ற முடியும். நாம் அலகாபாத்திற்குச் சுற்றுலா சென்றதைப் பற்றிப் பேசும் போது, கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் நண்பர் (நமக்கு அப்போதுதான் அறிமுகமானவர்) குறுக்கிட்டு தான் சுற்றுலா சென்ற பிற அனுபவங்களைச் சொல்ல முற்படுவார். இந்த குறுக்கீடுகளை அவருடைய அகங்காரமாகவோ திணிப்பாகவோ நாம் கருதலாகாது. நம் மனதைச் சற்று பொறுமையாக வைத்திருப்போமானால் விடை கிடைக்கும். தனக்கும் சுற்றுலா அனுப வங்கள் உள்ளன; தானும் சமமானவனே என்று தன்னை மேலும் அறிமுகப்படுத்தி நட்பைப் பலப்படுத்த விழைகின்றார் அவர் என்பதை நாம் தாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது, அவரைப் பாராட்டி நாலு வார்த்தை பேசுவோம்; அவருக்கும் அவருக்குரிய மரியாதை கிடைத்தது போலிருக்கும். பின்னர் நமது அலகாபாத் சுற்றுலா குறுக்கீடின்றி செல்லும்.

சொற்களைக் கேளுங்கள். பொருளைப் புரிந்து கொள்ளுவார்கள்.

- கீழைக்காற்று.



அதிரசம் உடனே செய்ய வேண்டுமானால் பாகு ஊற்றி மாவில் பிசையும் பொழுது, சிறிது தயிர் விட்டுப் பிசைந்தால் பூ போல இருக்கும். இதே போல் பூரி மாவுக்கும் தயிர் விடலாம். மிருதுவாக இருக்கும்.

- கல்பனா ஐயர்.

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை
நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



நியுபான்
குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாயு தொந்திரவு, எதுக்களித்தல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில், ஓமம், வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியுபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.



தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 761/91

அண்ணி

வழிந்த வியர்வையைப் புடைவைத் தலைப்பால் ஒற்றினாள். 'அப்பாடி!' - மனம் தானாக நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டது. சமையல் ஆகி விட்டது. அரை மணியில் தட்டு போட்டு விடலாம். சமைத் தவற்றை மேடையில் அழகாய் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு கேஸில் எண்ணெயை வைத்தாள். இனிமையான கொலுசு சப்தம் வர, திரும்பினாள்.

''நகருங்க அண்ணி நீங்க! நான் அப்பளம் பொரிக்கிறேன்!''

உரிமையோடு வந்து பக்கத்தில் நின்று கொண்டு கை அப்பளத்தைப் பிடுங்கும் கலாவை நிமிர்ந்து பார்க்கிறாள் கல்பனா. கலர் நன்றாகக் கூடி மெருகேறியிருக்க, உடல் பூசினாற்போல் மினுமினுவென்று நன்றாகவே மேடிட்ட வயிரோடு, நிறை மாத கர்ப்பிணியாய்.... கலாக் குட்டியா இவள்? ஒரு மஞ்சள் கயிறு பெண்ணை எத்தனை தூரம் மாற்றி விடுகிறது!

''அண்ணி! சீக்கிரம் தலைல தண்ணிய ஊத்துங்க! கண்ணு எரியும், கண்ணு எரியும்!''

பலவந்தமாகக் கண்ணை இறுக்கி மூடியபடி குதிப்பாள். தலையில் ஒரு சொம்பு தண்ணி ஊற்றியதுமே பதறியடித்துக் கொண்டு, தட்டுத் தடுமாறி ஓடி வந்து அவள் முழங்காலை சேர்த்துக் கட்டிக் கொண்டு, ''அண்ணி போதும்! அண்ணி போதும்'' என்று அலறுவாள்.

மீதித் தலை சீயக்காயை அலசுவதற்குள் கல்பனா முழுவதுமாய் நனைந்து போய் ஈரம் சொட்ட நிற்பாள் குளித்தாற் போல.

''தோ பாரு! என் புடவையெல்லாம் எப்படி நனைந்து போயிடுச்சு? ம்! பச்சைக் குழந்தை மாதிரி குதியல். உனக்கு எண்ணெயைத் தேய்க்கறதுக்குள்ள, உன் தலைய அலசி முடிக்கறதுக்குள்ள போதும் போதும்னு ஆயுடுது போ! இனிமே குளியலே கிடையாது உனக்கு!'' - இப்படி ஒவ்வொரு தடவையும் அலுத்துக் கொள்வாள் செல்லமாய்க் கடிந்தபடி.

''என்ன அண்ணி அப்படிப் பார்க்கறீங்க?'' - கேட்ட கலாவின் தலையை மெதுவாய்க் கோதுகிறாள் சிரித்தபடியே.



''ஒண்ணுமில்லம்மா. பொழுது விடிஞ்சா வளைகாப்பு போட்டுக்கற பொண்ணு நீனு. இங்கே எதுக்கு வந்தே? ம்! எல்லாம் நான் பார்த்துக்கறேன். போ! முதல்ல. சாயந்தரம் சாப்பிட வேண்டிய மாத்திரையெல்லாம் முழுங்கியாச்சா?''

''அதெல்லாம் அப்பவே சாப்டுட்டேன்

உமா குமார்

அண்ணி. இப்ப நீங்க நகருங்க! எவ்வளவு வேலை பண்ணுவீங்க?''

''ம்! சரி சரி! நூத்துக் கிழவி மாதிரி பேச வேணா. எண்ணைப் புகையை விட்டு நகரு. தலைய சுத்தும் அப்புறம். போய் உங்க மாமியாரையெல்லாம் கவனி! ஏதாவது வேணுமின்னா அங்கேயிருந்தே குரல் கொடு. ஆயிரம் தடவை இங்கேயும் அங்கேயும் நடக்காதே.'' பேசிக் கொண்டே போனவள் தலையிலடித்துக் கொண்டாள்.

''பாத்தியா! மறந்தே போச்சு. உங்க அண்ணனை உள்ளே வரச் சொல்லு. பூமாலைக்குச் சொல்லணும். அடிக்கடி ஞாபகப் படுத்தலேன்னா மறந்தே போயிடும் அவருக்கு.''

காய்ந்த எண்ணையில் லாவகமாய் அப்பளத்தை முக்கி எடுத்தபடியே விரட்டும் அண்ணியை ஏற இறங்கப் பார்க்



வீவா

க்ரீம் பால், 8 முக்கிய விட்டமின்கள், மால்ட் மற்றும் புரோட்டீனிலிருந்து ஊட்டமளிக்கும் சக்தி.



ஒரு புதிய தலைமுறையே இருக்கிறது. அவர்கள் பல கனவு காண்கிறார்கள். உலகிலே வெற்றிபெற, இன்றைய குழந்தைகள் தீவிரமாக சிந்திக்க வேண்டும். உறுதியுடன் முன்னேறவேண்டும். நன்றாக விளையாட வேண்டும். கடுமையாக உழைக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளைப்போல், உறுதியாக உழைக்கக்கூடிய, சிறப்பான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய பானம் இருக்கிறது என்பது தெம்பூட்டக் கூடிய விஷயமாகும். புதிய வீவா.

க்ரீம் பாலில் இருந்து பலம்

பாலில் இருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கும் எல்லா சிறப்புத்தன்மையும், வீவாவிலிருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கிறது. பால்செறிந்தது. உங்கள் குழந்தையின் பற்கள், எலும்புகள் மற்றும் எல்லாவித சத்தூட்டத்திற்கும் மிகவும் அவசியமான கால்ஸியமும், பால் புரோட்டீனும் வீவாவில் இருக்கின்றன

8 முக்கிய விட்டமின்களில் இருந்து பலம்

விட்டமின்கள் A, B1, B2, B12, C, D, ஃபாலிக் அமிலம், நியாஸின் ஆகியவற்றுடன் வலுப்பெற்றது புதிய வீவா. எனவே, நோய் மற்றும் சோர்வை எதிர்ப்பதில், உங்கள் குழந்தை உடலில் சக்தி இருக்கிறது என்பதும், முழு ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறது என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும்.

மால்ட் மற்றும் புரோட்டீனிலிருந்து பலம்

ஆரோக்கியம் அளிக்கும் பார்லி, கோதுமை, மால்ட் மற்றும் புரோட்டீன் நிறைந்தது வீவா. இதனால், இன்றைய குழந்தைகளுக்கு, ஒரு சுவையான பானத்திலிருந்து, அதிக சக்தியும், சிறந்த ஆரோக்கியமும் கிடைக்கிறது என்று அர்த்தமாகும். உங்கள் குழந்தையின் வருங்காலத்திற்கு சக்தியூட்டுங்கள். அவனுக்கு வீவா கொடுக்கத்தொடங்கவும். இன்றே.



புதிய
ViVA®

everest/69/1/JUL/89 tam

ஒரு புதிய தலைமுறைக்கே சக்தி அளிக்கிறது.

கிறாள். அதே அண்ணி! விவரம் தெரிந்த வயதிலிருந்து பார்த்துக் கொண்டே வருகிறாள். காதில் சின்ன குடை ஜிமிக்கியும், சலங்கை மெட்டியுமாக சின்னப் பெண்ணாய், புது மணப் பெண்ணாய் அன்று பார்த்த அண்ணி இன்னமும் மனத்தின் ஒரு அடி மூலையில் இருக்கிறாள் பசுமையாய். இருபத்தி இரண்டு வருட காலம் அண்ணியை நிறைய மாற்றாவிட்டாலும் தலைநரையில் கொஞ்சம் மாற்றம் தெரிகிறது. தலை பின்னிக் கொள்வதை விட்டு விட்டு கொண்டை போட்டுக் கொள்கிறாள்! மற்றபடி மற்றபடி... அதே அண்ணி! நாளுக்கு நாள் எத்தனை மாற்றங்கள் வந்தாலும் அதே மாதிரி, அன்று பார்த்த மாதிரி நிரந்தர சிரிப்போடு, அதிர்ந்து பேசத் தெரியாமல், என்னம்மா? என்று கேட்கும் அதே பார்வையோடு துளிக் கூட அன்பு குறையாமல் அண்ணி! - அப்படியே கட்டிக் கொள்ள வேண்டும் போல இருக்கிறது.

''கலா! ஞாபகம்லா எங்கே? என்னைப் புகைல நின்னுக்கிட்டு. பெத்துப் பொழைச்சு நல்லபடியா உன்னைக் கொண்டு போய் உங்க வீட்டுல ஒப்படைக்கணும்! புரிஞ்சுதா! போ! போ ரெஸ்ட் எடுத்துக்க!''

''போய் அண்ணனை அனுப்பறேன்!'' - வெளியில் வருகிறாள் கலா அண்ணனைக் கண்களால் தேடியபடியே.

''ஏங்க! வளையல்காரன்கிட்ட நல்லா எல்லா சொன்னீங்கல்ல? மணி ஆறாகப் போவுது இன்னும் ஆ ளை யே காணோமே!'' - கல்பனா தவித்தாள்.

''கல்பனா! நீ மத்தது எல்லாம் ரெடி பண்ணிடு. ஆறரைக்குத்தானே வளைகாப்பு. ''டாண்ணு'' வந்துடுவான். கவலைப்படாதே நீ! எதுக்கும் நான் போய் ஒரு ரவுண்ட் பார்த்துட்டு வந்துடறேன்!'' சட்டையை மாட்டிக் கொண்டு கிளம்பினான்.

அக்கம் பக்கத்துப் பெண்கள் வந்து, ஹால் நிரம்பியிருக்க டேப்பில் 'காரைக் குறிச்சி' முழங்கிக் கொண்டிருந்தது. ''வளையடுக்கறது புருசன் வீட்டுலதானே பண்ணுவாங்க?'' - ஒரு வாய் கேள்வியை மெதுவாய் மென்று பதில் பெறும் ஆவலோடு காத்திருக்க தலையை நிமிர்த்தினாள் கல்பனா.

''அது ஒண்ணுமில்லை. கலாவுக்கு வீக்கா இருக்கு உடம்பு! கொஞ்சம் ரெஸ்ட்டா இருக்கட்டும்னு அழைச்சுக் கிட்டு வந்தேன். டாக்டர் இப்ப பிரயாணமே கூடாதுங்கறார். அதான் பேசாம நம்ம வீட்லேயே காப்பை வச்சுட்டோம்!'' - விளக்கியபடியே கலாவின் தலையில் பூவை எடுத்துச் செருகினாள். புதுப் பட்டுப் புடவையோடு மலங்க மலங்க விழித்தபடி உட்கார்ந்திருந்தவள் தலையை ஆதரவாய்க் கோதினாள். வளைப் பெட்டியோடு ஒரு அறுபது வயது கிழவர் உள்ளே நுழைய ஏதோ நினைத்துக் கொண்டாற்போல உள்ளே நழுவினாள் கல்பனா சட்டென்று.

இந்த வீட்டில் 'அண்ணி!' என்று ஸ்தானத்தில் அவள் நுழைந்த போது கலாவிற்கு வயது ஐந்து. சட்டையைத் தூக்கித் தூக்கி மூக்கைத் துடைத்தபடியே அவளை விட்டு நகராமல் ஈஷிக் கொண்டு நிற்பாள் தொட்டு தொட்டுப் பார்த்தபடி. வலது காலை எடுத்து வைத்து உள்ளே நுழைந்ததுமே மூர்த்தி அவளை அழைத்துக் கொண்டு போன இடம் கட்டில்! மூச்சு விடவே கஷ்டப்பட்டபடி, படுத்த படுக்கையாய்க் கிடந்த மாமியார் அருகே நின்ற போது முதன் முறையாக பயமாக கை, கால்கள் உதறலெடுத்தது. கட்டிலைச் சுற்றி நெட்டையும், குட்டையுமாய் ஆறு பெண்கள்! - மாமியார் மெள்ள எழுந்து இவள் கையைப் பற்றி அழுக்கியபடியே அழுத போது கிறங்கிப் போனாள்.

''தாயீ! ஒவ்வொரு மாமியார் மருமக

ஒருநாள் சிறுகீரை ஆய்ந்து கொண்டிருந்தேன். பிறகு பொடியாக நறுக்கும் போது தவறி என் விரலை வெட்டிக் கொண்டேன். ரத்தம் பெருகியது. அருகில் இருந்த என் பாட்டி உடனே அந்தச் சிறு கீரையைச் சிறிது எடுத்து நன்கு நசுக்கி, அப்படியே காயத்தின் மேல் வைத்து துணியால் சுற்றிக் கட்டி விட்டார். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து பாட்டி விரலின் கட்டினை அவிழ்த்து விட்டுத் தண்ணீரில் கழுவினார். என்ன ஆச்சரியம்! என் விரலில் வெட்டிய சிறிய பகுதி கூட விரலுடன் அப்படியே ஒட்டிக் கொண்டது. ரத்தக் கசிவு கூட இல்லை. வலியும் இல்லை. வெட்டுப்பட்ட உணர்வே எனக்கு இல்லை. பாட்டி வைத்தியம் எனக்குச் சமயத்தில் உதவியது. சிறுகீரைக்கு ரத்தப் பெருக்கை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை, வலியை மாற்றும் தன்மை இருப்பதை என் பாட்டி மூலம் அறிந்தேன்.

- யசோதா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள்

உஜாலா

பொது மக்களின் வேண்டுகோளின்படி இந்த பரிசுத் திட்டம் செப்டம்பர் 30, 1991 வரை நீடிக்கப் பட்டுள்ளது.

உஜாலாவின் விஞ்ஞானத் தன்மை



மனோதத்துவம்

குழந்தைகள் இளமையில் வெள்ளை ஆடைகள் எந்த அளவிற்கு சுகாதாரம், ஒழுக்கம், இலட்சியம் மற்றும் இதர பண்புகளை வளர்க்க உதவுகின்றன என மனோதத்துவ நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்

பௌதீகம்

வெள்ளை ஆடைகள் எவ்வாறு சூரிய ஒளியிலிருந்து பெருமளவு உஷ்ணத்தை வெளியேற்றி சருமத்தைக் காக்கின்றன என்றும் உஷ்ணத்தினால் சருமம் கருமையாகாமல் எவ்வாறு காக்கின்றன என்றும் பௌதீக நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்

இரசாயனம்

ஒப்பற்ற, நுட்பமான இரசாயனம் மட்டுமே பளிச்சென்ற, மாசற்ற ஒளி வீசும் வெண்மையை வெள்ளை ஆடைகளுக்கு தர முடியும். இவை அனைத்தும் அடங்கிய தயாரிப்பே உஜாலா. இது ஒரு சாதாரண சொட்டு நீலம் அல்ல. நீரில் விரைவாக கரைய வேண்டும் — உடைகளின் இழைகளில் ஆழ ஊடுருவி வேகமாக உறிஞ்சப்பட வேண்டும் — விஞ்ஞான முறை அற்ற தயாரிப்புகளில் இருப்பது போன்ற இரசாயனம் இருத்தல் கூடாது. அவற்றை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் துணிகளுக்கு சேதமுண்டாகும் அல்லது குழந்தைகளின் சருமத்திற்கு தீங்கு உண்டாக்கும். தவிர துணிகளில் படிந்திடும் கறை போன்றவையினால் சோபையிழந்து காணப்படும். இவை அனைத்து விஷயங்களையும் மனதில் கொண்டே, அங்கக இரசாயனத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றுள்ள விஞ்ஞானி ஒருவரால் பல்வேறு ஆராய்ச்சி மற்றும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு உருவாகி உள்ளது உஜாலா

உஜாலா பாதுகாப்பின் சின்னம்

வாய்வழி நச்சு நுகர்வு (ORAL TOXICITY TEST) நடத்திய ஆராய்ச்சிகள், உஜாலா நச்சுத் தன்மை அற்றது என நிரூபித்து உள்ளன. சரும அரிப்பு பரிசோதனை (SKIN IRITATION TEST) நடத்தியதில் சருமத்திற்கு அரிப்பு ஏற்படுத்துவது இல்லை என்றும் கண்டு அறியப்பட்டுள்ளது

உஜாலாவில் ஆடைகளுக்கு சேதமுண்டாக்கும் எந்த இரசாயனமும் கிடையாது. எனவேதான் உஜாலாவை மீண்டும், மீண்டும் வாங்குகிறார்கள்

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள் :

இன்றைய நுகர்வோர்கள் இலவசமாய் கிடைக்கும் மற்ற பொருள்களுக்காக இன்றி உஜாலா போன்ற நல்லதொரு பொருளை வாங்குவதன் காரணம் என்ன ? நுகர்வோர்கள் உஜாலாவை எப்படி கவனித்து வாங்குகிறார்கள் என்றும் ? எப்படி உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் விஞ்ஞான முறையற்ற சொட்டு நீலங்களை வாங்குவதை தவிர்க்கிறார்கள் என்பதையும் உஜாலா போட்டியில் உள்ள விவரத்திற்கு செப்டம்பர் 30ந் 1991 முன்பு அனுப்பப்படும் தகுந்த விமர்சனங்களுக்கு ரூ. 50 வீதம் 500 நபர்களுக்கு ரொக்கப் பரிசாக வழங்கப்படும்



JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
41, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.

Regd. Office:
Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

ளுக்கு என்னென்னவோ கொடுப்பாக. ஆனா நானு உன் தலைல ஒரு பெரிய பந்தத்தையே கட்டப் போறேன் தாயீ! வரி சையா ஆறு பொண்ணுக மலையா. நாளைக்கே எந்தலை இழே சரிஞ்சா 'அம்மா'ன்னு! அழுதுக்கிட்டிருக்கற இதுக ளுக்கு ஒரு ஆறுதலுக்காவது ஒருத்தி துணை வேணுமின்னுதான் இத்தனை அவசரமா இந்தப் பயலுக்குக் கல்யாணத்தைப் பேசி னேன். தாயீ! உன் கைல இன்னைக்கி ஒப்ப டைக்கறேன் இதுகளை. எம் புள்ளைகளை அனாதரவா வுட்டுப் புடாத! மூர்த்தி பய லுக்கும் ஒன்னுந் தெரியாது. பாவம்! நீனு தாம்மா அனுசரிச்சுக் கொண்டு போவணும். பாரமா நினைச்சு இதுகளை ஒதுக்கிடாம உன் காலடிலயே வச்சுக்க ராசாத்தி. செய் வியா? செய்வியாம்மா!''

கையைப் பிடித்துக் கொண்டு கதறிய வளை கண்ணில் நீர்மல்கப் பார்த்தாள். சுற்றிலும் கண்களைச் சுழல விட்டாள். பன்னிரண்டு வயது புனிதா முதல் கடைசி உழக்கு வரை தன்னையே பார்த்துக் கொண் டிருப்பது புரிய நெகிழ்ந்து போனாள்.

''நீங்க கவலைப்படாதீங்க மாமி! நான் பாத்துக்கறேன். நீங்களும் சீக்கிரமே நல்லா யிடுவீங்க!'' - ஆறுதலாய் அவளை அணைத் துக் கொண்டாள் குரல் தழுதழுக்க.

இதற்காகவே காத்திருந்தவள் போல் அடுத்த நாலே நாளில் மாமியார் தன் உயிரைத் தியாகம் செய்ய.... சுற்றிலும் கதறியபடி நிற்கும் ஆறு பெண்களோடு கதிகலங்கிப் போனாள் கல்பனா.

''ம்! நல்லவேளை மருமக வீட்டுக்கு வந்திருக்கா! இல்லைன்னா இந்த புள் ளைங்க கதி? பாவம்!''

''அம்மாவுக்கு அம்மாவா அண்ணிக்கி அண்ணியா நீதான் இருக்கணும். என்ன செய்யறது?'' - இப்படி ஒரு குரல்.

''ம்! புள்ளை பெத்து புள்ளை பெத்தே பாடைல போயிட்டாப் பாவி கடைசில! அத்தனையும் அனாதையா இனிமே நிக்கப் போவுது பாரு. ஆயிரமானாலும் இவ வேத்து மனுஷி!''

துக்கம் கேட்பதற்கு என்று வந்தவர்கள் ஆளுக்கால் தாராளமாகவே புத்திமதிகளை வாரி வழங்கினர். இடக்காய் குதறினர். அன்று ஒரு தீர்மானத்தோடு நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தாள் கல்பனா. மனம் முழுவதும் பூத்திருந்த ஆயிரமாயிரம் கனவுப் பூக்களை அப்படியே பிடுங்கி மூட்டை கட்டி ஒரு ஓரமாய் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு புடை வையைத் தூக்கி செருகிக் கொண்டாள்.

நாலு நாட்களாய் குளிக்க மாட்டேன்! என்று அடம்பிடித்தபடி நிற்கும் ஐந்தாவது நாத்தனாரை உட்கார வைத்துக் குளிப் பாட்டினாள். இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் தலையைச் சொறிந்து கொண்டே நிற்கும் கலாவை இழுத்து உட்கார வைத்து பேன் வாரினாள். பன்னிரண்டு வயதிலேயே 'மத மத'வென்று வளர்ந்து நிற்கும் மூத்தவள் புனிதாவிற்கு உடனே தாவணி போட்டாக வேண்டும்! ஸ்கூல் வேறு போகிறாள். மள மளவென்று பெட்டியைத் திறந்து கொடி கொடியாய்ப் பூப்போட்ட சிவப்பு நிறச் சேலையை எடுத்து புனிதாவை ஒரு பக்கம் பிடிக்கச் சொல்லி இரண்டு பாகமாக வெட்டினாள். புனிதாவை அறைக்குள் அழைத்துச் சென்று அவளுக்கு இடுப்பில் செருகினாள். வெட்கமும், மகிழ்ச்சியும் கலந்த பூரிப்பில் புனிதா அவளைக் கட்டிக் கொண்ட போது கல்பனாவிற்குக் கல்யாண மாகி பத்தே நாள் ஆகியிருந்தது. அன்று ஏற்றுக் கொண்ட இந்தக் கடமை! பொறுப்பு... கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குறைந்து இன்று கடைக்குட்டி கலாவின் வளையடுக்கல் வரை வந்து விட்டது.

''மாமீ! உங்கப் பொண்ணுங்க யாருக் கும் எந்தக் குறையும் வைக்கலை மாமி. எல்லாருக்கும் நல்ல இடத்துல கல்யாணம் கூட ஆயிடுச்சு'' - மானசீகமாக மாமி யாரிடம் பேசினாள்.

''கல்பனா! ஏய்! கல்-ப்பனா, இங்க என் னம்மா பண்றே?''



என் மைத்துனரின் கல்யாணம் முடிந்த பின் லட்டுப் பருப்புத் தேங்காய் அதிகம் மீந்து விட்டது. லட்டு பூந்தியை ஒருவரும் சீண்டக் கூட இல்லை. எனக்கு வேண்டவே வேண்டாம் என்று ஏளனம் வேறு செய தனர். யோசனை செய்து ஒரு சாதனை புரிந்தேன்!

என் குழந்தைகள் பத்து நண்பர்களோடு அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருந்தனர். பூந்தியில். இக்கான பாலை சுடச்சுட ஊற்றி ஊறவைத்து, நன்றாகக் கடைந்து ஏலக் காய்ப் பொடி செய்து போட்டேன். அருமை யான கீர் தயார்! டைமண்ட் கல்கண்டு, திராட்சை, ஏலக்காயுடன் முந்திரியும் சர்க்கரையும் சேர்ந்திருந்ததால் சுவையோ சுவை!

இதே போல் 'மைசூர் பாக்' மீந்து விட்டால் அதை நன்றாகத் தூள் செய்து இக்கான பாலைச் சுடச்சுட ஊற்றி முந்திரி, பச்சைக் கற்பூரம் துளி சேர்த்தால் அருமை யான பாயசம்!

- பி. சரோஜ்.

மூர்த்தியின் குரல் கேட்டுத் திடுக்கிட்டுத் திரும்பினாள் கண்ணைத் துடைத்த படியே.

''ம்! நான்... நானு ஒண்ணுமில்லீங்க. சாம்பார் கொதிக்கிறதான்னு பார்க்க வந்தேன்''

சுதாரித்துச் சிரிப்பவளை ஆழமாய் ஒரு பார்வைப் பார்த்து விட்டு தோளைத் தட்டினான்.

''என்னம்மா நீனு? ம்! அங்கே வளையடுக்கறதுக்குக் கலா அண்ணி எங்கே? அண்ணி எங்கேன்னு தவிக்கறா. நீ என்னமான்னா இங்கே வந்து நின்னுக்கிட்டு. வா!''

பதிலுக்குச் சிரித்தாள் கல்பனா. ''என் கைக்குக் கீழே இருந்த உங்க தங்கச்சி இல்லைங்க கலா. இப்ப ஒருத்தர் வீட்டு மருமக. ஒரு நல்ல காரியம் அவங்க வீட்லதான் முன்னால நின்னு செய்யணும். துக்கிரி மாதிரி நானா போக முடியும் எதுக்கு எடுத்தாலும்!''

சொன்னவள் சட்டென்று நாக்கைக் கடித்துக் கொள்ள திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தான் மூர்த்தி. ''கல்-ப்-பனா'' -அதிர்ந்து போய் நின்றவளைப் பார்த்து சகஜமாய் சிரிக்க முயன்றான்.

''அது ஒண்ணுமில்லீங்க. சாம்பிராணி போடணுமாம்! அதான் நெருப்பு எடுக்க ஓடி வந்தேன். நீங்க போங்க இதோ, நான் பின்னாலேயே வரேன்!''

அவளின் உள் பதட்டம் குரலைத் தடுமாற வைக்க அதை மறைக்க நினைத்தாற்போல இடையே சிரித்து மழுப்பிக் கொண்டு நின்ற மனைவியை உற்றுப் பார்த்தான் மூர்த்தி. இத்தனை வருடமாகியும் இந்தப் பெண் மனதை முழுமையாய்ப் புரிந்து கொள்ளவில்லையோ நான்?

''வாம்மா! சீக்கிரம் வா! மத்ததை அப்புறம் வந்து பார்த்துக்கலாம்!'' - மொட்டையாய் சொல்லி விட்டு மளமளவென்று வெளியில் நடந்தான்.

கல்பனாவை தாலி கட்டி அழைத்துக் கொண்டு வந்து, நாலாம் நாளே அம்மாவிற்குப் பாடை கட்டும்படியாக வர எத்தனை கலங்கிப் போனான்?

''தோ பாருப்பா! புதுப் பொண்டாட்டிதான், இல்லைங்கலை. அதனால அவ மயக்கத்துல விழுந்து கூடப் பொறந்தது களை மறந்துடாதே! புரியுதா? நல்லதோ கெட்டதோ இனிமே நீதான் அதுகளுக்கு எல்லாம். பாவம்!''

தூரத்து மாமா 'நறுக்'கென்று வெளிப்படையாகவே நாலு பேர் முன்னால் தலையில் குட்டாத குறையாக வார்த்தைகளைக் கொட்ட, அன்று அவன் எத்தனை தூரம் மனமொடிந்து போனான். சொற்ப சம்பளத்தில், கடனோடு ஆறு தங்கைகளின் எதிர்காலத்தை எப்படி நான் எதிர்கொள்ளப் போகிறேன்? கூடவே ஒரு பெண்ணிற்குத் தாலி வேறு கட்டியாகி விட்டது. அது வேறு சுமை! கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை வெளிச்சம் என்ற ஒன்றையே கற்பனைப் பண்ணிப் பார்க்க முடியாமல் எதிர்கால இருளை நினைத்து நினைத்து மனதுக்குள்ளே எத்தனை மருகினான். கடைசியில்? சுமையாக நினைத்தவள் முதன் முறையாக அருகில் வந்த போது அந்தக் குடும்பத்தின் வருங்காலத்தை நிகழ்காலத்தோடு ஒப்பிட்டு, கஷ்டங்களைத் தனிய விட்டு வைத்து அலசி எடுத்துத் தூர வைத்து விட்டு தெளிவாய்ப் பேசிய போது சிலிர்த்துப் போனான்.

''இங்கே பாருங்க! வீட்ல இப்ப இருக்கற நிலைமைல நாலு பக்கமும் இத்தனை கடனோட இப்படியே நாம உழண்டுக்கிட்டுக் கிடந்தா என்னைக்கும் நிமிர முடியாதுங்க! அதோட நீங்க செய்ய வேண்டிய கடமையும் நிறைய இருக்கு. இப்பலேந்தே ஒவ்வொண்ணா யோசிச்சுப் பார்த்து நிதானமா நாம திட்டமிட்டு வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கலைன்னா கடைசி வரை ஒரு சுமைதாங்கியாவே இருந்திடுவீங்க. எட்டு பேர் இருக்கற இந்த வீட்ல நீங்க ஒருத்தர் மட்டும் சம்பாதிச்சா போதாது. நானு நிறையப் படிக்கலைதான். ஆனா தையல் வேலைல்லா நல்லாவே வரும். நீங்க எனக்கு மிஷினை, அது பழசா இருந்தாக் கூடப் போதும். ஒண்ணு வாங்கிப் போடுங்க. என்னால முடிஞ்ச வரைக்கும் உங்களுக்குக் கொஞ்சமாவது துணையா



சமையல் சோடாவும் சலவைச் சோடாவும் தோற்றத்தில் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதால், கவனக் குறைவாக மாற்றிச் சமையலில் உபயோகித்து விட்டுச் சங்கடப்படுகிறவர்களுக்கு: சலவைச் சோடா - ஈரக் கையால் தொட்டால் சூடாக இருக்கும். சமையல் சோடா - ஈரம் பட்டால் பழுப்பு அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும்.

- சரயு சாருமன் சுந்தர்

வருவேன்!''

தயங்கி, நிறுத்தி பிசிறில்லாமல் பேசிய அவளை ஆச்சரியமாய்ப் பார்த்தான் அன்று இரவு. பேசியதோடு நின்று விடும் ரகம் இல்லை என்று அவள் மறுநாளே நிரூபிக்க ஆச்சரியம் பிரமிப்பாக மாறியது. மாலை ஆபீஸ் விட்டு வந்தவுடனேயே மெள்ள அருகில் வந்த மனைவியை நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

''ஏங்க! பக்கத்து வீட்டுக்காரங்க வந்திருந்தாங்க. பேச்சோட பேச்சா தெரிஞ்சது அடுத்த தெருவுல ஒருத்தர் வீட்ல மிஷின் விலைக்குக் கொடுக்கறாங்கன்னு. போய்ப் பார்த்தேன்! விலையும் ரொம்ப அதிகம் இல்லை, அதோட மிஷின் கண்டிஷனும் நல்லா இருக்கு....''

தயங்கித் தயங்கி இழுத்தவளை தயக்கமாகப் பார்த்தான். அம்மா உயிரோடு இருந்த போது மருந்து, கல்யாணம், பிறகு கருமாதி என்று மூலைக்கு மூலை கடனோடு முழிக்கிறேன் என்கிட்ட காசுன்னு வராதே தாயே!'' - இப்படி வெட்டு ஒன்று துண்டு இரண்டாக சொல்லி விடலாமா? - எப்படி? யோசித்துக் கொண்டிருந்தவனை நிமிர்ந்து நேருக்கு நேர் பார்த்தாள்.

''எனக்கு உங்க நிலைமைப் புரியாம இல்லைங்க. கல்யாணத்தில பல பேர் மொய்ப் பணம் கொடுத்தாங்க இல்லையா? எங்க ஆத்தா கூட போனா செலவுக்கு வச்சுக்கன்னு கொஞ்சம் பணம் கொடுத்தது. எல்லாத்தையும் சேர்த்தா மிஷின் வாங்கற அளவுத் தேறிடும் பணம்! உங்ககிட்டே ஒரு வார்த்தைக் கேட்டுக்கிட்டு அடியெடுத்து வைப்போம்னு நினைச்சேன். வாங்கிட்டு வரட்டுமா!''

குனிந்து காலடியில் உட்கார்ந்து தரையைச் சுரண்டியபடியே அவள் கேட்க கனத்துப் போனான் மூர்த்தி.

''வறுமை என்ற அந்த ஒரு சுகத்தைத் தவிர நான் உனக்கு எதுவும் தர முடியாதம்மா!'' - மனம் தனக்குள் அழ அவள் கைகளை எடுத்துக் கோர்த்து மெள்ள அழுத்தினான். ''நீ எது செய்தாலும் அதுக்கு நாலு துணை இருப்பேம்மா'' கலங்கினான். அவள் முகத்தில் தெரிந்த பிரகாசம் மனத்திற்கு லேசாக நிம்மதியைத் தந்தது.

அதன் பின்? எப்போது பார்த்தாலும் கல்பனா மிஷினில் உட்கார்ந்திருப்பாள் இல்லை துணியை வெட்டிக் கொண்டிருப்பாள். புனிதாவும் பட்டனும் நூலுமாக துணைக்கு.

''ஆமா! வாசல்ல ஒரு போர்ட் மாட்டிடவா? உன்னைய நம்பி யாரு இத்தனை துணியை கொண்டு வந்து இங்கே கொடுத்தது?'' - கேலி செய்வான் அவள் வெட்கப்படுவதை ரசித்தபடியே.

''இது மட்டுமில்லே அண்ணே. இதெல்லாம் என்ன? அக்கம் பக்கத்து கிராக்கி. பக்கத்துத் தெரு பெரிய டெய்லர் கடைலேர்ந்து துணி வரப் போவுது அண்ணிக்கு. அண்ணி பார்த்துப் பேசிட்டு வந்திச்சு. இனிமே அங்கக் குவிஞ்சு கிடக்கிற துணில பாதியை நம்ம வீட்லதான் தைக்கப் போவுது அண்ணி!'' - புனிதா பீற்றிக் கொண்டாள்.

விடியற்காலையே எழுந்து, குளித்து அவசர அவசரமாய் டிபனையும், சமையலையும் முடித்து அனைவரையும் ஸ்கூலுக்கு அனுப்பி விட்டு நேராகப் போய் மிஷினில் உட்கார்ந்து விடுவாள். முதல் நாள் தயாராக வெட்டி வைத்திருக்கும் துணிகளோடு. அதன்பின் வேலை நடப்பு தென்னவோ வாயால்தான். கண் நாலா பக்கமும் சுற்றிக் கொண்டிருக்க மிஷினாய் கை தன் வேலையை விடாமல் செய்து கொண்டிருக்கும். ''மீனா! அடுப்பு பக்கத்துல காப்பி இருக்கு. அண்ணனுக்கு ஊத்தி கொண்டு வாம்மா!'' - ''ரேணு! உன் பள்ளிப் பாடம்லாம் எழுதியாச்சா? கொண்டா ஸ்லேட்டை இங்கே!'' - இப்படி ஒரு அதட்டல் பிறக்கும். ''கலாக்குட்டி! ஓடு வாசல்ல யார் வந்திருக்கிறது பாரு!''- ''புனிதா! இங்க வாம்மா! நாலு ப்ளவுஸ் இருக்குப் பாரு! இந்தா! மாலதி வீட்ல கொடுத்துட்டுப் பணம் வாங்கிட்டு வா!''

உட்கார்ந்த இடத்திலேயே அனைவரையும் விரட்டியபடி மிஷினோடு மிஷினாய் இயங்கிக் கொண்டிருப்பவளை



தருமபுரி மாவட்டத்தில் +2 தேர்வில் பி. ஸ்வரூபா முதலாவதாகத் தேறியுள்ளார். பிஸிக்ஸ், மேத்ஸ், கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் மூன்றிலும் 200 மதிப்பெண்களைப் பெற்ற இவர், பிஸிக்ஸில் மாநிலத்திலேயே மூன்றாவது இடத்தைப் பெற்றுள்ளார்.

ஸ்வரூபா எஸ்எஸ்எல்சி படிக்கும் போதும் கிருஷ்ணகிரி மாவட்டத்தில் முதலாவது வந்திருக்கிறார். இவர் மாநிலத்தில் முதலாவதாக வரவேண்டுமென்று இவருடைய பெற்றோர்கள், தாத்தா ஆகியோர் ஊக்குவித்தனர். இவர் இந்த அளவிற்கு முன்னேறியதற்கு ஆசிரியர்களின் பங்கு பெரிதும் உண்டு.

- நாகரத்தினம்.

ஆச்சரியமாய், அதிசயமாய்ப் பார்ப்பாள். இவனுள் இத்தனை சக்தியா? - என்று பிரமித்துப் போன நாட்கள் எத்தனையோ! மூலைக்கு மூலை நின்று அரித்தெடுத்த கடன்காரர்கள் ஒவ்வொருவராய்க் குறைந்து போக தங்கைகளின் முகத்தில் மகிழ்ச்சி ரேகைகள் குவிந்து நிற்க மானசீகமாய் வணங்க ஆரம்பித்தான் அவளை! தான் கற்பனையில் கூட நினைத்துப் பார்க்காததைத் தோளோடு தோள் நின்று உழைத்து ஒரே வருடத்தில் குடும்பத்தைத் தட்டி நிமிர்த்திய அந்தக் கைகளை எடுத்து மெல்ல முத்தமிட்டான் ஓர் இரவு. அன்று அவள் சொன்ன செய்தி அவனுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்தாலும் கூடவே கவலையும் வந்தது. மேலே அவள் பேசிய பேச்சில் ஆழ்ந்து போய் அவளைப் பார்த்து ஆயிரமாவது தடவையாகப் பிரமித்து இறுக்கி அணைத்துக் கொண்டான் கண்ணில் நீரோடு. அந்த இரவு கல்பனா அவன் மனத்தில் எங்கோ உயர்ந்து போய் இமாலயமாய்த் தெரிந்தாள்.

''உஷ்! தட்டுல உட்கார்ந்து என்ன சொப்பனம் வேண்டிக் கிடக்கு? இலையைப் பார்த்து நல்லாச் சாப்பிடுங்க'' - கல்பனா குசுகுசுவென்று காதில் ஓத, திடுக்கிட்டுச் சுய நினைவிற்கு வந்தான். நிமிர்ந்து அவளைப் பார்ப்பதற்குள் அடுத்தடுத்த தட்டில் பாயசத்தை ஊற்றியபடியே அவள் போய்க் கொண்டிருக்க, குனிந்து மௌனமாய்ச் சாப்பிட ஆரம்பித்தான்.

''உங்க அண்ணி எங்கம்மா?'' - ஊருக்குப் போனவர்களை வழியனுப்பிவிட்டு வந்து நிற்கும் அண்ணனைப் பார்த்துச் சிரித்தாள் கலா. ''இங்கேதான் அண்ணே மாடிமேல இருக்காங்க! தலைவலிக்குதுன்னாங்க அண்ணே பாவம்!'' - மெல்ல மாடியேறினான்.

கைசுவற்றில் சாய்ந்தபடி எங்கோ பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் கல்பனா.

''கல்பனா!'' மூர்த்தியின் குரல் கேட்டுத் திரும்பினாள். ''ம்! எல்லோரும் போயிட்டாங்களா, வீடே வெறிச்சோடிப் போச்சுங்க. கலாவும் படுத்துட்டா. தனியா உன்னாரயே கிடப்பானேன்னு இங்கே வந்தேங்க'' - படபடவென்று பொரிந்து தள்ளியவளைக் கண் சிமிட்டாமல் பார்த்தபடியே இருந்தான்.

''என்ன அப்படிப் பார்க்கிறீங்க!''

''இல்லே! நான் இன்னும் உன்னைப் புரிஞ்சுக்கறது பாக்கியிருக்குன்னு நினைக்கிறேன்!''

கலகலவென்று சிரித்தாள். ''அப்பாடி! கல்யாணமாகி இருபத்திரண்டு வருஷம் கழிந்து இந்த நினைப்பு வந்துருக்கு. ரொம்ப சீக்கிரம்தான்''

பதிலுக்கு அவனும் சிரித்தான். ஆனாலும் மனம் நம்ப மறுத்தது. இல்லை! இவள் மனத்தில் ஏதோ இருக்கிறது. அன்று பேச்சிலும், கண்ணிலும் இருந்த வைராக்கியம் நாளாக நாளாகத் தேய்ந்து விட்டதோ?

அன்று இரவு எத்தனைத் தெளிவாய்ப் பேசினாள். வெட்டிப் போட்ட துணிகளைக் கட்டி அடுக்கிவிட்டுப் படுக்கையில் வந்து விழுந்தவளை ஆச்சரியமாய்ப் பார்த்தான் மூர்த்தி. முகத்தில் அன்று ஏகப்பட்ட குழப்பம்! அவளே சொல்லட்டுமென்று காத்திருந்தவன் அவள் தயங்கித் தயங்கிச் சொன்னதைக் கேட்டவுடன் மௌனமாகிப் போனான். முதலில் குழந்தையென்றவுடன் பூத்துப் போன மனசுபின்னாலேயே, 'இப்போது அவசியமா?' என்ற கேள்வியைப் பனிச்சென்று எடுத்துப் போடக் குழம்பினான். அவளின் தயக்கம் புரிய அப்படியே மேலே வெறித்தபடி மல்லாந்து படுத்தான். தன் குழந்தை உருவாகியிருக்கும் செய்தியைக் கூடச் சந்தோஷமாக ஆரவாரித்து, குதித்துக் கொண்டாடிக் குதூகலிக்க முடியாமல் கைகட்ட வைத்திருக்கும் வறுமையின்

மாவடு தீர்ந்தபின் அதன் தண்ணீரை வீணாக்காமல், உபயோகிக்கும் முறைகள் பற்றிப் போட்டிருந்தீர்கள். இன்னும் சில டிப்ஸ்:

1. மணத்தக்காளியை வாங்கி தண்ணீரில் போட்டுச் சுத்தப்படுத்தியபின், மூன்று நாட்கள் மாவடுத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து காய வைக்கவும். தண்ணீர் வற்றும் வரை இவ்வாறு நன்றாகக் காய வைத்து பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். தேவையான போது வறுத்துச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் செம ருசி. உடம்புக்கும் நல்லது. ரசம், தயிர் சாதத்திற்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.



2. வேப்பம் பூவைக் காயவைத்து, மாவடுத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, வெயிலில் வைத்து நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வயிற்றுப் பொருமலினால் (மழைக் காலத்தில் கஷ்டப்படும் போது) வேப்பம் பூவை வறுத்து சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல் பித்தம் இவை பறந்து விடும்.

- பி. சரோஜ்.

மீது வெறுப்பாக வந்தது.

இதைக் கல்பனாவிடம் சொன்னால் எப்படி எடுத்துக் கொள்வாள்? எழுந்து உட்கார்ந்து தன்னையே பார்க்கும் கல்பனாவை, ''என்னம்மா!'' என்றான்.

''நான் ஒண்ணு சொன்னால் தப்பா எடுத்துக்க மாட்டீங்களே?'' - தெளிவாய் விழுந்த வார்த்தைகளைக் காதில் வாங்கிக் கொண்டு தலையாட்டினான்.

''வந்து... நானு போய் நாளைக்கி டாக்டரைப் பார்த்து...''

''பார்த்து?'' - என்ன சொல்ல வருகிறாள்?

''நான் நல்லா யோசித்துத்தாங்க இந்த முடிவைப் பண்ணியிருக்கேன். இப்பதான் கொஞ்ச கொஞ்சமாக் கடனை அடைச்சிருக்கோம். இன்னும் வீட்டு பேர்ல இருக்கிற கடனை வேற அடைச்சாகணும், இல்லையா?''

அவள் கேட்க மௌனமாய்த் தலையாட்டினான்.

''ஏற்கெனவே ஆறு குழந்தைகளை வச்சுக்கிட்டு முழி பிதுங்கிக்கிட்டிருக்கிற இந்தக் குடும்பத்துக்கு இப்ப இன்னொரு குழந்தைக்கு அவசியமே இல்லைங்க!''

''கல்பனா''

''ஆமாங்க! நான் நல்லா யோசனை பண்ணிதான் இந்த முடிவுக்கு வந்திருக்கேன். 'அண்ணி! அண்ணி!'ன்னு சுத்தி வர்ற இந்தப் புள்ளைகளுக்கு நாலு எழுத்துச் சொல்லிக் கொடுக்கணும். முடிஞ்ச வரைக்கும் நல்லா படிங்கடின்னு காலேஜ்லாம் அனுப்பணும். அதோட மட்டும் நம்ம கடமை முடிஞ்சுடாதுங்க. பன்னிரண்டு வயசுல தாவணி மாட்டிக்கிட்டு ஒரு நாளைக்குப் பத்து தடவை கண்ணாடி பார்க்கிற புனிதாவுக்கு நாம இப்பவுலேந்தே கொஞ்சம் கொஞ்சமா சேர்க்க ஆரம்பிச்சாதான் வயசுப் புள்ளையைக் கட்டி கொடுக்கலாம். அதோட போச்சா? பின்னாலயே வரிசையா பானு, சீதா, மீனு, ரேணு எல்லோரும் மலையா நிப்பாங்க. இந்த நிலைமைல நாம இன்னும் சுமையை ஏத்திக்கிட்டே போனா தாங்க முடியாதுங்க. முதுகு எலும்பு முறிஞ்சு போயிடும். அதுக்காக இப்ப நாம இந்த சுமையை இறக்கிடறதுதான் நல்லது.''

அவளிடம் இருந்து வந்து விழுந்த வார்த்தை அவனைச் சட்டென்று எழுந்து உட்கார வைத்தது. ''கல்பனா! உனக்கு இதுல துளி கூட வருத்தமில்லையா?'' - சிரித்தான்.

''வருத்தமா? எதுக்குங்க கவலைப் படணும்? மாறா நானு கவலைப்பட்டது



தக்காளிப் பழம் விலை மிகவும் ஏறி இருக்கும் சீசனில் இல்லத் தரசிகளுக்கு ஓர் யோசனை. வீட்டில் தக்காளி கெச்சப் அல்லது சாஸ் ஏதாவது ஒன்றிருக் கிறதா?

ரசம் தயாரிக்கும் போது அது கொதிக்கத் தொடங்கும் முன்பு இந்தத் தக்காளி சாஸ் அல்லது கெச்சப்பிலிருந்து இரண்டு முதல் நான்கு மேஜைக் கரண்டிகள் விடவும். கொத்துமல்லியைப் பொடி யாக நறுக்கிப் போட்டுக் கொதித்த பின் இறக்கிப் பாருங்கள். அடடா! அது போன்ற ரசம் இதுவரை நான் சா ப் பி ட் ட தி ல் லை என்று அனைவரையும் சொல்ல வைக் கும் வண்ணம் இருக்கும்.

- ஆர். ரேவதி.

உங்க பர்மிஷன் கிடைக்கணுமேன்னுதான். குழந்தையே வேண்டாம்னு சொல்லலீங்க. இப்ப வேணாம்னு சொல்றேன். கொஞ்சம் இந்தக் கஷ்டங்கள்லாம் குறைஞ்சப்புறம் கொஞ்சமாவது இந்தக் குடும்பம் தலை நிமிர்ந்த அப்புறம் நாம அதைப் பத்தி யோசிக்கலாம். இல்லையா?''

முதுகை வருடினான். ''நானும் நீ விஷயத்தைச் சொன்னவுடனேயே இதையே தான் நினைச்சேன். உன் இஷ்டப்படி செய்ம்மா!''

அவள் சொன்னபடியே 'இதோ வருகிறேன்!' என்று சொல்லிவிட்டுக் காலையிலேயே டாக்டரைப் போய்ப் பார்த்து விட்டுக் களைத்துப் போய்த் திரும்பி வந்தாள் சிரிப்பு மாறாமல். அதன்பின்? அதன் பிறகு அவள் திட்டமிட்டது போலவே எல்லாம் நடந்தது. கடன் ஒழிந்தது.

''நாளைக்கே நம்ம பொண்ணைப் பார்க்கன்னு யாராவது வந்து நின்னா, கொஞ்சமாவது வீடு பார்க்கும்படியா இருக்க வேணாமா?''

''ஆமா! நம்ம வீட்ல இருக்கிற பீரோவையும், கட்டிலையுமா பார்க்க வர்றாங்க!''

''நீங்க சும்மா இருங்க. உங்களுக்கு என்ன தெரியும்? பிறந்த வீட்டை வச்சுத் தான் புகுந்த வீட்டுக்குள்ள நுழையற பொண்ணுக்கு மரியாதையே நடக்கும்''

அவனை ஒரே வார்த்தையில் அடக்கி விட்டு வீட்டில் சாமான்களை வாங்கிப் போட ஆரம்பித்தாள். அவள் சொல்லியது போலவே கலாவைத் தவிர மற்ற ஐந்து பேரும் படிப்படியாய் வளர்ந்து மலை

போல் ஒருசேர நிற்க மலைத்துப் போனான். இரண்டிரண்டு பேராய் ஸ்கூலிலிருந்து வெளிவந்து காலேஜிற்குள் நுழைய இன்னும் பொறுப்பு அதிகமானது. கொஞ்சம் அலை ஓயட்டும் என்று இருவருமே நினைத்திருக்க... சாகர அலையும் சம்சார அலையும் என்று ஓயும்?

அவன் ஆபீஸிலும், அவள் மிஷினிலும் தேய்ந்து ஒருவாறாக வந்த மாப்பிள்ளையை விட வேண்டாமென்று புனிதாவை மண முடித்து அனுப்பிவிட்டு அவசரமாய்க் கடனையடைத்து நிமிர்வதற்குள் இரண்டாமவள் பானு நகத்தைக் கடித்தபடியே கண்ணாடி முன் நிற்க ஆரம்பித்திருந்தாள். பின் வரிசையாய் பானு, சீதாவையும் செய்வதைச் செய்து புகுந்த வீட்டுக்கு அனுப்பிவிட்டு 'அப்பாடி' என்று உட்கார்ந்த போது இருவருமே களைத்திருந்தனர்.

கால ஓட்டத்தில் முதுமையின் முதல் எழுத்து கொஞ்சம் வந்து ஒட்டிக் கொண்டிருந்தது. ''ம்! நமக்கு எதுக்கு இனிமே குழந்தை?'' என்று நினைக்குமளவிற்கு இருவருமே பக்குவப்பட்டுப் போயிருந் தனர். பெரியவளுக்கு இரண்டாவது டெலிவரி, பானுவின் முதல் குழந்தைக்குப் பிறந்த நாள், நாலாமவளின் கல்யாணச் செலவை எப்படியெல்லாம் சிக்கனமாகச் செய்வது? - இப்படி இதுவே சிந்தனையாய், பிரச்னையாய், மூளையில் அடுக்கடுக்காய்ப் பதிந்து போனது.

எல்லாவற்றையும் முடித்து, கடைக்குட்டி கலாவின் கல்யாணமும் ஜாம் ஜாமென்று நடத்தி அனுப்பிவிட்டு எத்தனை அழுதாள்?

''என்னங்க? பயங்கரமான யோசனையா இருக்கு?'' நிமிர்ந்து பார்த்தான். கையோடு கை கோர்த்துக் கொண்டு எத்தனைக் கரடு முரடான பாதைகளைக் கடக்க வைத்திருக்கிறாள் என்னை! காலையிலிருந்து முகம் தொங்கிப் போய்ச் சுரத்தின்றி நிற்கும் மனைவியின் அருகே போனான். ''என்னம்மா! என்ன ப்ராப்ளம் உனக்கு? என்கிட்டச் சொல்லக் கூடாதா?'' - தவித்தவனைத் தயக்கத்தோடு பார்த்தாள். எதைச் சொல்வது? எப்படிச் சொல்வது?



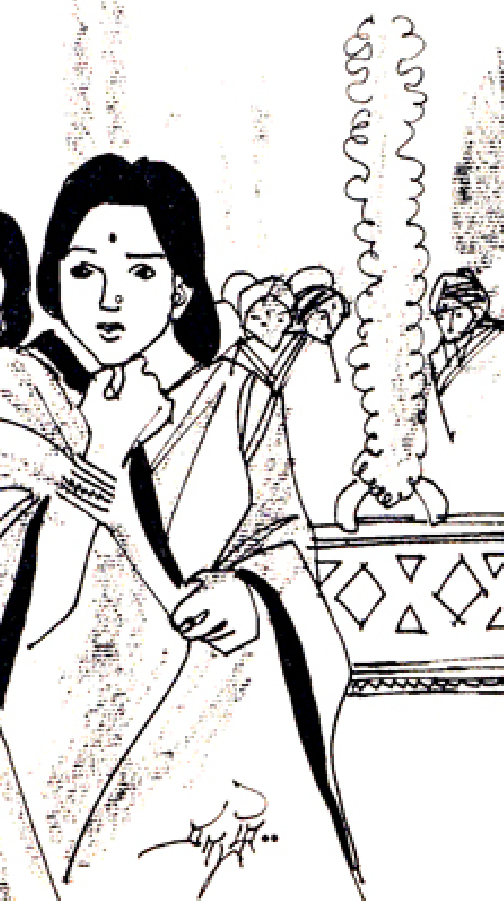
முதல் நாள் யதேச்சையாகக் கேட்க நேர்ந்த அந்தப் பேச்சையா?

''நாளைக்கி கலா பக்கத்துல போயி நீ உட்கார்ந்துக்க. அவ அண்ணிக்காரி வந்து உட்கார்ந்து தொலைக்கப் போறா!'' - இது கலாவின் மாமியார் குரல். ''ஆமாம்மா. நான் அப்பவே நினைச்சேன். அவ பார்வையே சரியில்லை. கலாவையே உத்து உத்துப் பார்த்துக்கிட்டுச் சுத்திச் சுத்தி வந்துக் கிட்டிருக்கா!'' - இது அவளின் நாத்தனார்.

''ஆமாமா! கல்யாணமாகி இத்தனை வருஷமாச்சு. வயிறு தொறக்கலை. அந்த மலடிப் போயி முன்னால உட்கார்ந்து வளையெடுத்து அடுக்கினால் என்ன கதி யாகும்? ஜாக்கிரதையாப் பார்த்துக்க.''

குசுகுசுத்த மாமியாரின் குரல் ஸ்பஷ்டமாய்க் காதில் விழ, எச்சிலைக் கூட்டி விழுங்கினாள் கல்பனா. என்ன மனிதர்கள்?

''நான் வளர்த்த பெண்! நான் பொறாமையில் அவளை உத்து உத்துப் பார்க்கறேனாம். எனக்கு ஒவ்வொரு தடவையும் மனசு ஒடிஞ்சு போயிடுதுங்க. புனிதாவுக்கு வளைகாப்புக்கு அவங்க வீட்டுக்குப் போனப்ப - பைத்தியம் மாதிரி பச்சைக்கு அப்புறம் சிவப்புன்னு வளையலைக் கையில எடுத்தேன். அவ மாமியார் நாசூக்கா, ''புனிதா! எங்க வீட்ல பெரியவங்கதான் வளை தொட்டுக் கொடுக்கற பழக்கம். ஏன்னா பெத்துப் போட்டுத் தொட்டில் போட்டவங்க வளை தொட்டுப் போட்டா ராசின்னாங்க. அன்னைக்கித்தாங்க என்னைப் பத்தி எனக்குப் புரிஞ்சது. அன்னைலேர்ந்து நானே விலகிடறேன். இதே மாதிரி சமயங்கள்ல நிக்கறதே இல்லை பக்கத்துல கூட. ஆனா அப்பவும் எந்த நாக்கும் என்னை விடறதில்லை. மலடி! மலடி!'ன்னு குத்திக் குதறிட்டுச் சிரிக்கிறாங்க. நீங்களே சொல்லுங்க! நான் மலடியா? இந்தக் குடும்பத்துக்காக நமக்குன்னு குழந்தையே வேண்டாம்னு ஆசையெல்லாம் அடக்கிக்கிட்டு உருவானதையும் அழிச்சுக்கிட்டு நாயாக் கிடந்தேனே! சொல்லுங்க! மலடியா நான்? நான் வளர்த்த பொண்ணுகிட்ட என்னை நெருங்க விடாம ஏன் இப்படிப் பண்றாங்க இவங்க? சொல்லுங்க!'' - தோளில் சரிந்து உடைந்து போய் அழுதவள் தலையைக் கோதினான். அதிர்ந்து கூட பேசத் தெரியாதவள், இத்தனைக் கடுமையான வார்த்தைகளைக் காதில் வாங்கிக் கொண்டு சப்தமில்லாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே நொறுங்கிப் போயிருக்கிறாள். அழுது ஓயட்டுமென்று பேசாமல் மௌனமாய் அவளை அணைத்தபடி நின்றான் மூர்த்தி.



ஒரு மாதம் விருட்டென்று ஒவ்வொரு நாளாய் உதிர்த்து விட்டு ஓட அன்றும் பம்பரமாய்ச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தாள் கல்பனா இந்த வயதிலும். தெருப் பெண்களும், உறவுப் பெண்களும் கூடியிருந்தனர். அதோடு கல்பனாவிற்கு இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி! கலாவிற்குப் பிள்ளை பிறந்து அதைப் பார்ப்பதற்காக மற்ற ஐந்து பெண்களும் ஒன்றாய் வந்து இறங்கியிருந்தனர். சரம் சரமாய்ப் பூக்களைத் தொங்கவிட்டுத் தொட்டில் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது.

''ம்! நேரமாச்சு! ராகு காலம் போயாச்சு. குழந்தையைத் தொட்டில்லப் போடுங்க - தாராளமா!'' -

மூர்த்தி கடிகாரத்தைப் பார்த்தபடியே அறிவிக்க கலாவின் மாமியார் தன் உறவுக்காரப் பெண்ணைத் தட்டி எழுப்பினாள். ''பங்கஜம் போ! மூத்தவ. பத்து தொட்டில் போட்டவ. உன் ராசியான கையாலேயே புள்ளைய வாங்கித் தொட்டில்ல போடு!'' -

அந்தப் பங்கஜம் எழ கலா மெள்ளத் தலையை நிமிர்த்தினாள். எல்லோரும் இருந்தனர். ஒருத்தியைத் தவிர. வழக்கம் போலத் தானாக நழுவியிருப்பாள்!

''பானுக்கா! அண்ணி எங்கே?''

''அண்ணியா? இங்கேதானே நின்னாங்க. உள்ளே போய்ட்டாங்களோ என்னவோ? கூப்டவா?'' - தலையாட்டி

ளாள். ஒரு நிமிடத்திற்குப் பின் ஈரக்கையைத் துடைத்தபடியே வந்து நின்ற அண்ணியை அருகே அழைத்தாள்.

''என்ன வேணும்!'' - பரபரத்தபடி அருகே வந்த அண்ணியை நன்றாக உற்றுப் பார்த்தாள் ஒரு வினாடி.

''அண்ணி! உங்க கையால என் புள்ளையை எடுத்துத் தொட்டில்ல போடுங்க அண்ணி!'' -

அடிபட்டாற் போல நிமிர்ந்தாள் கல்பனா. ''க்க - கலா!'' தடுமாறியவளின் அருகே மெள்ள எழுந்து போனாள்.

''அண்ணி! நீங்களும், அண்ணனும் மாடில பேசிக்கிட்டிருந்ததை ஒரு நாள் நான் கேட்டேன். தப்புதான் அண்ணி! ஆனா? எங்களுக்காக நீங்க எவ்வளவு தூரம் ஓடாத் தேஞ்சிங்கங்கிறதைத்தான் நாங்க கண்ணாலப் பார்த்தோம், புரிஞ்சுக்கிட்டோம். ஆனா எங்களுக்காக நீங்க குழந்தையைக் கூட....'' மேலே தொடர்ந்து பேச விடாமல் அவள் வாயைப் பொத்தினாள் கல்பனாதலையாட்டியபடியே. பொத்திய கையை விலக்கினாள்.

''இல்லண்ணி! ஊர்ல இருக்கறவங்க ஆயிரம் சொல்லட்டும். அக்காவுக்கெல்லாம் வேணா பெத்தவ முகம் ஞாபகம் இருக்கலாம். எனக்கு அதுகூட ஞாபகம் இல்லை அண்ணி! எங்களைப் பெறாம வளர்த்து, எங்களோட சேர்ந்து சிரித்து, அழுது எங்களுக்காகவே உழைச்சு தேய்ஞ்சு போயிருக்கிற இந்தக் கை எவ்வளவு ராசின்னு எனக்குத் தெரியும் அண்ணி. எங்களுக்கு எல்லாமே நீங்களும், அண்ணனும்தான். எங்களை வளர்த்த இந்தக் கைதான் என் பையனையும் தொட்டிலில் போடணும். அக்கா! பானுக்கா! ரேணுக்கா! எதுக்கு எல்லோரும் பார்த்துட்டுச் சும்மா நிக்கிறீங்க? சொல்லுங்கக்கா எல்லாரும். உறவுக்கு அண்ணியா இருந்தாலும் இவங்க நம்ம ஆறு பேத்தையும் எப்படி வளர்த்தாங்க? புனிதாக்கா! நீங்களாவது சொல்லுங்கக்கா!''-

கேவிக் கேவி அழுத கலாவை அருகே போய் ரேணு அணைத்துக் கொள்ள, பெரியவள் புனிதா கீழே குனிந்து வெள்ளைத் துணியில் பூப்போலக் கிடந்த குழந்தையை அள்ளி எடுத்து அண்ணியிடம் நீட்டுகிறாள். தாரை தாரையாகக் கண்ணீரைக் கொட்டியபடியே வெலவெலத்துப் போய் நிற்கும் அண்ணியின் கண்ணீரை ஒற்றி எடுக்கிறாள் பானு.

''அண்ணி! கலா சொல்றது நூத்துக்கு நூறு உண்மை. உங்களை அம்மாவோட ஒப்பிட்டுச் சொன்னா அது கூட தப்பு அண்ணி! ஏன்னா? அம்மாங்கற ஸ்தானத்தோட எல்லைக் கோட்டையும் தாண்டி எங்கேயோ ரொம்ப உயரப் போயிட்டீங்க நீங்க. குழந்தைய வாங்கிக்கங்க!''

கைகள் நடுங்க அந்தப் பூவை அள்ளி நெஞ்சோடு இழுத்து அணைத்துக் கொண்டு உதடுகள் நடுங்க முத்தமிடுகிறாள் மென்மையாய். உடைத்துக் கொண்டு வரும் அழுகையைச் சிரிப்பால் பூசி மெழுகியபடியே தன் பெண்களைப் பார்க்கிறாள் நீர்த் திவலைகளோடு.

''வாங்கண்ணி!''

ஆறு பெண்கள் புடைசூழக் கையில் குழந்தையோடு கல்பனா தொட்டிலை நோக்கிப் போக, மூர்த்தி வழிந்து ஓடும் ஆனந்தக் கண்ணீரை நிறுத்த முடியாமல் 'குப்'பென்று சந்தோஷக் காற்றில் இதயம் நிரம்பிப் போக அப்படியே கண்களை மூடிச் சுவற்றில் சாய்ந்து நிற்கிறான். அந்தப் பத்து நாள் சிசு மெள்ள நிதானமாய் இமைகளைத் திறந்து, கை, கால்களைச் சோம்பலோடு உதறி, மேலே கிடந்த துணியைத் தள்ளிவிட்டு, குஷியில் சின்னக் குமிழ் வாய் திறந்து சிரிக்கிறது தொட்டிலில்.

எனக்குத் திடீரென வாயிலும், உதட்டிலும், நாக்கிலும், சிறு புண்கள் வந்து மிகவும் அவதிப்பட்டேன். அந்த மாதிரி வரும் சமயத்தில் நான் மணத்தக்காளிக் கீரையைப் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டு விடுவேன். நல்ல குணம் தெரியும். ஆனால் அன்று மணத்தக்காளி கீரை என் தோட்டத்தில் கிடைக்காததால் என்ன செய்யலாம் என யோசனை செய்த போது துளசிச் செடி என் கண்ணில் பட்டது. துளசியும் மருந்துச் செடியாக பயன்படுவது எனக்குத் தெரியுமாதலால் உடனே கொஞ்சம் துளசி இலைகளைப் பறித்து அப்படியே மென்று, சாறு உதட்டில் நன்கு படும்படி சாப்பிட்டு விட்டேன். அன்று சாயந்திரமே எனக்கு நிவாரணம் கிடைத்தது. புண்களும் மாறத் தொடங்கின. எரிச்சலும் தக்கவகையில் நன்கு குணம் தெரிந்தது. வாய்ப் புண்களுக்கு மாத்திரை சாப்பிடுவதை விட இந்த முறை எனக்கு மிகவும் நல்ல முறையாகவும், சிக்கன முறையாகவும் படுகிறது.

- யசோதா கிருஷ்ணமூர்த்தி.



நான் விரும்பித் தேர்ந்தெடுத்தது

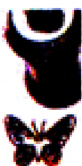
பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டு

பிரஷர் குக்கர் ஏனெனில் அது "மூன்று மடங்கு பாதுகாப்புடையது"



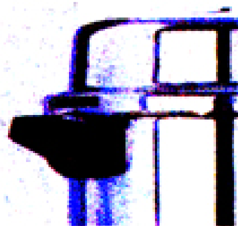
தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பொறுத்தவரை பட்டர்ஃப்ளை தயாரிப்புகள் மீது எனக்கு எப்பொழுதும் அபார நம்பிக்கை. ஆகவேதான் அலுமினிய பிரஷர் குக்கர் ஒன்று தேவைப்பட்ட போது பட்டர்ஃப்ளையின் தயாரிப்போடு மற்றவைகளை ஒப்பிட்டு பார்த்தேன்.



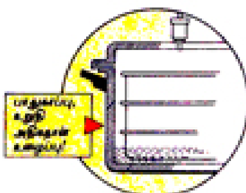


Stand

முதலாவதாக, அழுத்தம் அதிகமானால் உருகி, நீராவியை பாதுகாப்பாக வெளியேற்ற, கவனமாக வடிவமைத்த சேஃப்டி வால்வு பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டில் இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.



இரண்டாவதாக, கூடுதலான பாதுகாப்பிற்கு "கேஸ்கட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்" இருப்பதையும் புரிந்து கொண்டேன்.



இதோடு மூன்றாவதாக, தேவைக்கேற்ற அளவு அலுமினியத்தில் உருவாக்கப்பட்ட அதிக உறுதியான தேகம் கொண்ட "பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்ட் குக்கர்" உச்ச பாதுகாப்பிற்கு மட்டுமல்ல, நீண்ட நாள் உழைப்பிற்கும் என அறிந்து கொ டேன்.

கைப்பிடியோடு கூடிய சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் உள்பாத்திரங்கள் அழகுக்கு அழகு கூட்டுவதால் பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டு குக்கர் என்னுடைய பொருத்தமான தேர்வு மட்டுமல்ல, உங்களுடையதும் கூட!



பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டு

பாதுகாப்பு! உறுதி!! அதிக நாள் உழைப்பு!!!



இலவசம்! சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் அன்னவெட்டி மற்றும் கரண்டி!

எல்லா முக்கிய கடைகளிலும், கூட்டுறவு சிறப்பங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.

Pratibha BLR 2590 GA T



பூதக் கண்ணாடி

கதை, படம்: அஜ...

ரமாவுக்குப் பக்கத்தில் தன் படுக்கையில் வந்து உட்கார்ந்தவளுக்குத் தூக்கமே வரவில்லை— ரமா விழித்திருந்ததை அவள் கவனிக்கவே இல்லை—

நெருப்புச் சட்டியைப் பற்றிய அந்த இன்னொரு உண்மையும் தெரிந்தால் இந்தப் பேய்களை ஒழித்துக்கட்டுவது சுலபம்...

?

ரமா எழுந்து வந்து -

ஏய்!

அட.. நீ தூங்கலியா?

நான் தூங்குவது இருக்கட்டும் - நீ ஏன் தூங்கல்ல? கீழே இறங்கி பாத்ரூம் போயிட்டு அவ்வளவு நேரமா காணலியே! நேத்திலிருந்தே நீ என்னவோ போலிருக்கே?

ஒண்ணுமில்லே ரமா!

எங்கிட்டே சொல்லக் கூடாதா அனிட்டா?

அதுக்கில்ல... அது பெரிய கதை.. பயங்கரம்



அனீட்டா, தான் முதலில் பழம் பொருள் கடையில் வாங்கிய மூக்குக் கண்ணாடியில் ஆரம்பித்து, இப்போது வரை எல்லா வற்றையும் சொன்னாள்—

..அந்த நெருப்பு அணைந்து விடுவதற்கு முன்னால் அவர்கள் அங்கே முழுமையாகத் தோண்டி முடித்து விட்டால்...

முடித்தால்..?

அந்தக் குழிக்குள்ளிருந்து ஏகப்பட்ட பேய்கள் வந்து சமுதாயத்தோடு கலந்து, மக்கள் வடிவிலிருந்துகொண்டு மக்களுக்கே தீங்கு விளைவிப்பார்கள்.. அந்தத் தாத்தா தான் சொன்னார்.

அந்த 'டெவில்'கள் முழுமையாகத் தோன்றி முடிப்பதற்குள் நாம் அந்த நெருப்பை அணைத்து விடுவோம்...

..நாம் இருவரும் சேர்ந்து போராடுவோம், அனிட்டா!

யூ ஆர் சிம்ப்ளி க்ரேட், ரமா!

மறுநாள் விடிந்ததும் ரமா, தன் அம்மாவிடம் விடை பெற்றுக் கொண்டு அனிட்டாவுடன் அவள் வீட்டுக்குப் புறப்பட்டாள்—

தொடரும்.

நான் நெடு நாளைய ம. மலர் வாசகி. பெண்களுக்கு ஏற்படும் 'மனச் சிதைவு' நோயைப் பற்றியும் அதற்கான காரணங்களை யும், உதாரணங்கள் மூலம் விளக்கும் கட்டுரைகளையும் வெளி யிடுகிறீர்கள். மிகவும் வரவேற்கத்தக்க செயல். ஒரு மன நோயா ளிக் கணவனுடன் இருபத்தைந்து நீண்ட வருடங்களைக் கழித்து வருவதால் என் அனுபவங்களையும் அவைகளின் மூலமாக நான் அறிந்து கொண்டவைகளையும் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொண் டால் மன நோயாளிக் கணவனை உடைய சகோதரிகளுக்கு உபயோகமாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

இந்தச் சகோதரிகள் மிகவும் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள்!

மனநோய் பற்றிய ஓர் அனுபவம்

முதலில் என் கணவரைப்பற்றி... மிகுந்த பயந்த குணம். சராசரிக்கும் குறை வான புத்தி கூர்மை. உலகத்தைப் பற்றி அதில் உள்ள சூது வாதுகளைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாத அப்பாவி. பதினான்கு வயது வரை குக்கிராமத்தில் உள்ள பாட்டி யிடம் வளர்ந்ததால் வெளி உலகத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்போ அக்க றையோ இருக்கவில்லை. பிறகு சென்னை யில் உள்ள பெற்றோரிடம் வந்து சேர்ந்தார்.

கூடப் பிறந்த சகோதர சகோதரிகள் ஆறு பேர். அவர்கள் பெற்றோரிடமே வளர்ந்து வந்தனர். இவர் மூத்தவர். அவர்கள் மிகவும் அப்பாவியான இவரைத் தங்களில் ஒருவனாக ஏற்காமல் ஏசிப் பேசி வெறுத்து ஒதுக்கினர். தாயாரோ துர்வாச ரின் பெண் அவதாரம். பொறுமை, சாந்தம் போன்ற குணங்களின் அர்த்தமே தெரியா தவர். திடீரென்று கிராமத்திலிருந்து சென்னை வந்தவுடன் அந்தச் சூழ்நிலையில் சிறிது கூட ஒன்ற முடியாமல் ஏற்பட்ட திண்டாட்டம், சகோதர சகோதரிகளின் இடைவிடாத கேலி, குத்தல் பேச்சு, முகம் கொடுத்துப் பேசாத தகப்பனார், ''அசட்டுப் பிள்ளையைக் கண்டால் அம்மாவுக்கும் பிடிக்காது'' என்ற பழமொழிப்படி.

''என்ன பாவம் செஞ்சேனோ, இப்படி



மண்டுகமா, மூளையே இல்லாம ஒரு பிள்ளை பொறந்திருக்கானே''

என்று அக்னிக் கங்குகளாக வார்த்தைகளை அள்ளிக் கொட்டி வெறுக்கும் தாய், இவைகளின் விளைவாக ஏற்பட்ட மன அழுத்தம் முப்பது வயதில் மன நோயாக வெளிப்பட்டது.

சிறு வயது முதல் அன்புக்கு ஏங்கி அதுகிடைக்காமல் மற்றவர்களின் ஏச்சுப் பேச்சால் வெறுப்புற்று வெளிப்படையாக அவர்களை எதிர்க்கத் துணிவில்லாமல் இருந்த என் கணவர் இந்த நோய் வந்த பின் வெளிப்படையாக எல்லோரையும் எதிர்க்க ஆரம்பித்து விட்டார். இதற்குள் திருமணமாகி ஐந்து ஆண்டுகள் முடிந்து விட்டன.

இந்த நோய் வந்த பின்புஎன் கணவரை பெற்றோர் மேலும் அதிகமாக வெறுக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். என் பிறந்த வீட்டிலும் தகப்பனார் கிடையாது. எந்த வித உதவியும் கிடைக்க முடியாத நிலைமை. இவ்வியாதியைப் பற்றி அவ்வளவாக விழிப்புணர்வு ஏற்படாத காலத்திலேயே யாருடைய ஆதரவும் இல்லாத நிலையில் எல்லோருமே எங்களை வெறுத்து ஒதுக்கிய நிலையில் எப்படியும் வாழ்ந்தே காட்டுவது என்று முடிவு செய்தேன். ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டேன். மூன்று வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை. கணவருக்கு என்னுடைய முழு நேர கவனிப்பும் தேவை என்பதை உணர்ந்து குடும்பக் கட்டுப்பாடு அவ்வளவு தீவிரமாக இல்லாத காலத்திலேயே ஒரு பெண்ணே போறும் என்று முடிவு செய்தேன்.

படிப்பிலும் என் கணவர் மிகவும் பின் தங்கியவராக இருந்ததால், திருச்சியில் ஒரு பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் சாதாரண வேலையில் இருந்தார். மிகவும் குறைந்த சம்பளம். சென்னையில் அந்தச் சமயம் மிகப் பிரபலமாக இருந்த ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் ஆறு மாதங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு திருச்சி சென்று



விட்டேன். பிறகு வாரம் ஒரு முறை, மாதம் இரு முறை, மாதம் ஒரு முறை இவ்வாறு தவறாமல் கணவரைக் கூட்டிக் கொண்டு சிகிச்சைக்கு சென்னை வருவேன். ஒரு வேளை கூட தவறாமல் மருந்துகள் தருவேன். சிகிச்சைக்கு சென்னை வர ஏற்படும் செலவு, மருந்துகளின் விலையோ கேட்டாலே தலையைச் சுற்றும், மாதத்தில் பதினைந்து நாட்கள்தான் வேலைக்குச் செல்ல முடியும். ஆதலால் பாதிச் சம்பளம்தான் கிடைக்கும்.. இவைகளின் விளைவாக ஏற்பட்ட பணப்பிரச்னை பூதாகாரமாக பயமுறுத்தியது.

கணவரை தனியாக விட்டுவிட்டு வீட்டிற்கு வெளியே போய் சம்பாதிக்க முடியாது என்பதால் வீட்டிலேயே தையல் மிஷின் வாங்கித் துணிகள் தைத்துக் கொடுத்தும் ஹிந்தி ட்யூஷன் எடுத்தும், வீட்டைச் சுற்றி இருந்த நிலத்தில் காய்கறிகள் சவுக்கு முதலியவை பயிர் செய்து விற்றும் ஓரளவு பணத்தேவையை பூர்த்தி செய்ய கற்றுக் கொண்டேன்.

இவர்கள் அன்புக்கு ஏங்குகிறவர்கள். ஆகையால் இயன்ற வரை என் கணவர் மேல் அன்பைப் பொழிந்து, ''நீங்களும் எல்லோரையும் போல் சராசரியான மனிதர் தான். உடலுக்கு வியாதி வருவது போல் மனதுக்கும் வருகிறது'' என்று ஊக்கம் கொடுத்து, பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளுக்குக் கூட்டிச் சென்று இந்த நோயின் கோரப்பிடியிலிருந்து ஓரளவு (இந்த நோய் பூரணமாக குணமாவதில்லை. ஒரு கட்டத்திற்கு மேல், மருத்துவர்களுக்கே இந்நோய் சவாலாக உள்ளது) மீட்டு விட்டேன். நாலே வரியில் எழுதி விட்டேனே தவிர இந்த நிலையை நான் அடைய சந்திக்க நேர்ந்த பிரச்னைகள் ஏராளம்.

இவரிடம் அன்பு காட்டுமாறு இவருடைய பெற்றோர், சகோதரிகளை நான் கேட்டுக் கொண்டதற்குப் பலன் நானும் அவர்களால் வெறுத்து ஒதுக்கப்பட்டேன்.

''உன்னைக் கல்யாணம் செய்து கொண்ட பிறகு உன் துரதிருஷ்டத்தினால் தான் உன் புருஷன் பைத்தியம் பிடிச்சு அலையறான். இஷ்டமிருந்தால் இரு, இல்லாட்டா டைவர்ஸ் பண்ணிட்டு வெளியே போ. என் பிள்ளையிடம் நான் எப்படி நடந்துக்கணுமுன்னு சொல்லித்தர நீ யாரு, நேத்திக்கி வந்த நீ எனக்கு ட்யூஷன் எடுக்கறயா'' என மாமியார் சீறுவார்.

சென்னை மனநல மருத்துவரிடம் 12 வருடங்கள் சிகிச்சை. பிறகு அந்த மருத்துவர் 'இது குணமாகாத கேஸ்' என்று கூறி விட்டார். பிறகு பெங்களூரில் ஒரு பிரபல மனநல மருத்துவ ஆஸ்பத்திரியில் மூன்று மாதங்கள் சிகிச்சை பெற்றார், உடன்



பிறந்தவர்கள் ஆறு பேர் இருந்தும் சுய நினைவே இல்லாமல் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருந்த இவரைத் தன்னந் தனியாகக் கூட்டிச் சென்றேன். ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ந்த உடனேயே யாருக்கும் தெரியாமல் இவர் ஆஸ்பத்திரியை விட்டு ஓடிப் போய்விட, என் அநாதரவான நிலைமையைக் கண்டு தலைமை மருத்துவர் நம்பிக்கையான ஒருவரை என்னுடன் அனுப்பினார். பெங்களூர் பூராவும் சுற்றி அலைந்து தேடி ஒரு வழியாய் கண்டு பிடித்தோம்.

பகல் பூராவும் கணவருடன் ஆஸ்பத்திரி வாசம். இரவில் அந்த மருத்துவமனையில் பெண்களைத் தங்க அனுமதிப்பதில்லை ஆகையால் ஒரு நண்பர் வீட்டில் தங்குவேன். அங்கு மருத்துவர்கள் என் கணவரைப் பரிசோதித்துவிட்டு இவருடைய தாயாரை அழைத்து வருமாறு கூறினார்கள். ஆனால் அவர்கள் வர மறுத்து விட்டார்கள். ஆகவே மருத்துவர்கள் ''நோயாளியின் தாயார் வராமல் சிகிச்சை அளிப்பது கஷ்டம். அவருடைய தாயாருடன் நோயாளியை 'குடும்ப மனநல மருத்துவ மையத்தில்' வைத்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். ஆகையால் நீ இனி மேல் இங்கு இருக்கத் தேவை இல்லை'' என்று கூறி விட்டனர்.



சென்ற இதழ் படித்தோம்...

கேஸரோலில் தயிர் உறைவிடச் சொல்லி ஒரு சகோதரி எழுதி இருந்தார்கள். இட்லி, தோசைக்கு அரைத்து 'கேஸரோலில்' வைத்தால் ஐந்து மணி நேரத்தில் இட்லி, தோசை வார்க்கும் பக்குவத்திற்கு மாவு புளித்து விடும். காலை அரைத்து மாலை இட்லி, தோசை செய்து விடலாம்.

- கமலா.

பிறகு சென்னையிலேயே மற்றொரு மனநல மருத்துவரிடம் சிகிச்சை... இதற்குள் இவ்வியாதிக்காக நீண்ட நாட்களாக இவர் எடுத்துக் கொண்ட மருந்துகள் இவர் சிறுநீரகத்தைப் பாதித்து விட்டன. இந்த இடத்தில் இவ்வியாதிக்காக எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளைப் பற்றி ஒரு வார்த்தை. தலை சுற்றல், மயக்கம், கை கால் நடுக்கம், வாய் திறந்தே இருத்தல்,

உடம்பை ஒரு இடத்தில் நிலைத்து வைத்து உட்கார முடியாமல் இருத்தல், சிறுநீரகப் பாதிப்பு போன்ற துணை விளைவுகள் ஏற்படும். ஆனால் மருந்துகளையும் நிறுத்த முடியாது. உண்மையில் இவர்கள் மிகவும் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள்.

வெளி உலகில் என் கணவரின் செய்கையினால் நான் சந்திக்க நேர்ந்த பிரச்னைகளும் அவமானங்களும் ஏராளம். மன நோயாளிகளை குடும்பத்தினர் வெறுத்து ஒதுக்குவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம். ஆனால் எந்த நிலையிலும் நான் மன உறுதியை கை விடாமல் எல்லாப் பிரச்னைகளையும் தைரியமாய் எதிர் கொண்டேன். "அவளா, அடேயப்பா. எமகாதின்னா. சரியான அல்லிராஜ்யம் நடத்தறா," என்கிற விமரிசனங்களையும் பொறுத்துக் கொண்டேன். என் ஒரே பெண்ணையும் என் சொந்த முயற்சியால் பட்டப்படிப்பு படிக்க வைத்து மாப்பிள்ளை தேடி திருமணமும் செய்து தந்து விட்டேன். இந்த ஐம்பத்தைந்து வயதில் என் பொறுப்புக்கள் முடிந்து, என் கணவரையும் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பே கட்டாய ஓய்வு பெறச் சொல்லி, இன்று ஓரளவு குணமான கணவருடன் என் வாழ் நாளை விச்ராந்தியாய் கழிக்கிறேன்.

ஆகவே சகோதரிகளே, கணவருக்கு மனச்சிதைவு நோய் வந்துவிட்டால் பயப்படாதீர்கள். கலங்காதீர்கள். எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் மன உறுதியைக் கைவிடாதீர்கள். வாழ்க்கை என்ற நாடகத்தில் கணவருடைய பாகத்தையும் சேர்த்து நீங்கள் நடிக்க வேண்டும். உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் உங்களுடைய ஆதரவற்ற நிலையை உணர்ந்து அதில் ஆதாயம் தேடத்தான் பார்ப்பார்கள். நிறைய பிரச்னைகளைச் சந்திக்க வேண்டி வரும். இதை ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். மனக்கலக்கமுற்றிருக்கும் பலஹீனமான தருணத்தில் கூட தப்பித்தவறி, அக்கம்பக்கம் இருப்பவர்கள், சிநேகிதர்கள் யாரிடமும் கணவரின் இந்த வியாதியைப் பற்றிக் கூறி ஆறுதல் தேட முற்படாதீர்கள். இவ்வியாதி உள்ளவர்களை சமூகத்தில் ஏளனமாகத் தான் நினைக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் உங்கள் கணவரை கேலியாகவோ, குத்தலாகவோ பேசி நோயை அதிகப்படுத்தக் கூடும்.

இவர்களின் மூளைத்திறனுக்கு ஏற்றவாறு ஏதாவது ஒரு வேலை செய்யும்படி மனைவிதான் தூண்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். மனைவிக்கு இமாலயப் பொறுமை வேண்டும்.

இருபத்திநான்கு மணி நேரமும் உடன் இருப்பதால் கணவரிடம் கோப்படாமல் அன்பாகப் பேசி, அவருடைய பேச்சு, நடை உடை பாவனை மூலம் பிரச்னையின் ஆணி வேர் எங்கிருக்கிறது என்று மனைவியால் நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியும். குடும்பப் பிரச்னையாக இருந்தால் (90% அவ்வாறுதான் உள்ளது) குடும்பத்தாருடன் கலந்து பேசி கூடுமானவரை பிரச்னையைத் தீர்க்க முடியுமா என்று முயற்சி செய்யுங்கள். இந்த முயற்சியில் குடும்பத்தினரின் விரோதம் கண்டிப்பாக உங்களுக்குக் கிட்டும்.

நான் நிறைய மன நோயாளிகளின் மனைவிகளுடன் நெருங்கிப் பேசி இருக்கிறேன். எல்லோருமே ஒரு முகமாக



குடும்பத்தினர் ஒத்துழைக்க மறுப்பதாகவும், இவர்களை குடும்பத்திலிருந்தே ஒதுக்கி வைப்பதாகவும்தான் கூறுகின்றனர். மன நல மருத்துவர்கள் குடும்பத்தாரை வரவழைத்து (அநேகம் பேர் மருத்துவரைப் பார்க்க மறுத்து விடுகின்றனர் என்கிற கசப்பான உண்மையையும் இங்கே கூறித் தான் ஆக வேண்டும்) அவர்களுடன், அவர்களுக்குப் புரியும் விதத்தில் பேசி பிரச்னையைத் தீர்க்க முற்பட்டாலும் கூட அவர்கள் மருத்துவர் எதிரில் "ஆஹா, நீங்க எப்படிச் சொல்றீங்களோ அப்படியே நடக்கறோம். எப்படியாவது அவனுக்கும் உடம்பு குணமாகி அவனும் எல்லோரையும் போல ஒரு மனுஷனா நடமாடினாப் போதும். எங்களுக்கு வேறென்ன வேண்டும்" என்று துக்கம் தொண்டை அடைக்க வலுவில் வரவழைத்துக் கொண்ட அளவுக்கு மீறிய சோகமுகத்துடன் தேனாகப் பேசி, பாகாக உருகி விட்டு, வீட்டிற்கு வந்தவுடன் 'பழைய

குருடி கதவைத்திறடி' கதைதான்.

மேலும் ஸ்கிஸோஃப்ரீனியா (Schizo-pherenia) என்ற இந்த வியாதி ஆண் பெண் இரு பாலாரையும் பருவம் எய்தும் சமயத்தில் பாதித்தாலும் முப்பது வயதுக்கு மேல்தான் வெளிப்படையாகத் தெரிவதால், அதற்குள் திருமணமும் அநேகமாக, முடிந்து விடும். ஆதலால், ''இத்தனை நாளா அவன் நல்லாத்தான் இருந்தான். உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணின்டப்புறம் தான் நீதான் அவனை இப்படி ஆக்கிட்டே'' என்கிற பழியையும் மனைவிதான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இம்மாதிரி ஏச்சுப் பேச்சுக்களை மனதில் ஒரு பக்கமாய் போட்டு அழுத்தி மூடி வைத்து விட்டு, தூசி போல் உதறிவிட்டு அர்ஜுனன் கண் புறாவாய் கணவரின் மன ஆரோக்கியம் மட்டுமே உங்கள் கண்ணுக்குத் தெரிய வேண்டும்.

சொந்தக் குழந்தைகளிடம் கூட இந்த நோயாளிகள் முழு அளவில் பாசத்தை வெளிப்படுத்துவதில்லை என்று மருத்துவர் கூறி உள்ளார். ஆனால் நடைமுறையில், என் அநுபவத்தில் அவ்வாறு இல்லை. தன்னிடம் உண்மையான அன்பும், பரிவும், பாசமும் உள்ளவர்களிடம் இவர்கள் பாசத்தைப் பொழிந்து அவர்களுக்கு அடிமையாகவே ஆகி விடுகிறார்கள் என்பது நான் தெரிந்து கொண்ட உண்மை. என் கணவர், தன் ஒரே பெண், பேரனிடம் அன்பைப் பொழிகிறார். ஆகையால் குறை கு ழந்தைகளிடம்தான் உள்ளது. தாயார்தான் இந்த வியாதியின் தன்மையைப் பற்றி குழந்தைகளிடம் கூறி அவர்கள் தங்கள் தகப்பனாரிடம் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் நடந்து கொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும்.

சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர்கள் வெளியூரில் இருந்தால் இவர்களை சிகிச்சைக்குக் கூட்டிச் செல்வது பிரும்மப் ப்ரயத்தனம்தான். கிட்டத்தட்ட 10 வருடங்கள் நானே மன நோயாளி மாதிரி நடித்து (கணவருக்குக் கொஞ்சம் கூட சந்தேகமே ஏற்படாத வகையில்தான்) 'எனக்கு மனநல மருத்துவரின் சிகிச்சை தேவை' என்று கூறி சென்னை கூட்டி வருவேன். மருத்துவரும் எனக்கு சிகிச்சை தருவது போல் ஒத்துழைத்து என் கணவரைப் பரிசோதித்து விடுவார். மருந்துகள் கூட இவருக்கு உள்ள சிறுநீரகப் பிரச்னைக்கு தருவதாகக் கூறி கொடுத்தோம்.

உறவினர்களும் நண்பர்களும் கொஞ்சம் கூட இங்கிதமே இல்லாமல் ''உனக்கு இப்பொழுது உடம்பு தேவலையா?'' என்று கேட்பார்கள். இவர்கள் இம்மாதிரி கேள்வியை விரும்புவதே இல்லை. ஆகையால் கூடுமானவரை இம்மாதிரியானவர்களை நாங்கள் சந்திப்பதே கிடையாது. தயவு தாட்சணியமே இல்லாமல் புறக்கணித்து விடுகிறேன். இதன் விளைவாக ''அவ எங்கே மனுஷாளை மதிக்கறா. தலை கழுத்திலேயே நிக்காம துள்ளறா'' என்ற மற்றவர்களின் விமரிசனத்திற்கும் ஆளாகி விட்டேன்.

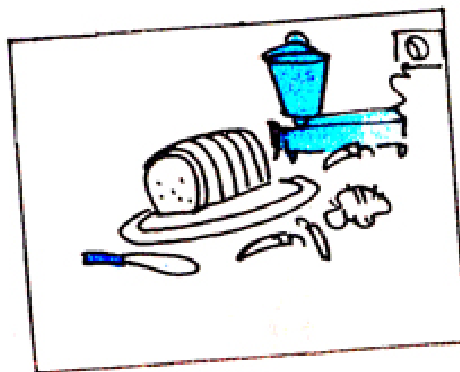
மேலும் காதில் கேட்கும் குரல், ஓயாத மனக்குழப்பம், தூக்கமின்மை இவற்றால் தற்கொலை முயற்சியில் இந்நோயாளிகள் ஈடுபடுகிறார்கள். என் கணவரே சமுத்திரத்தில் விழப்போய் தக்க சமயத்தில் காப்பாற்றப்பட்டு விட்டார், ஆகையால் மனைவி, கணவரை விட்டுப் பிரியாமல் எப்பொழுதும் விழிப்புடன் கண்காணித்துக் கொண்டே இருப்பது மிக மிக அவசியம்.

இவ்வளவு தூரம் தைரியமாய் செயல்பட்டாலும், என் கணவரின் நோயால் நான் மிகவும் மனக்கலக்கமுற்ற சமயங்களும் உண்டு என்பது நிஜம்தான். அம்மாதிரி தருணத்தில் அன்னை தெரசாவை நினைத்துக் கொள்வேன். அதுதான் எனக்கு டானிக். ஒரு நாள் போவது ஒரு யுகம் போவது போல் இருந்த நிலையில் இருபத்தைந்து நீண்ட வருடங்களை கழித்து விட்டதை எண்ணும் பொழுது எனக்கே மலைப்பாக இருக்கிறது.

- சாவித்ரி.

ஒரு பாக்கெட் ப்ரெட்டை, சில நிமிடங்களுக்கு இரண்டு, மூன்றாகச் சற்றுத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து உடனே எடுத்து மிக்ஸியில் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி உப்பு சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு அரைக்கவும். இதில் சிறிதாக அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து தோசை வார்ப்பது போல் மாவை ஊற்றி, எண்ணெய் விட்டுத் திருப்பிப் போட்டு, சூடாகப் பரிமாறவும். தேங்காய் சட்னியுடன் சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

- எஸ். மஞ்சுளா.



மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

காப்பி

காப்பி. தென்னக மக்களின் - குறிப்பாகத் தமிழக மக்களின் - தேவ பானம் அது. இங்கு பலருக்கும் ''ஒருநாள் முழுவதும் மூச்சு விடாமல் இருப்பாயா?'' என்ற கேள்வியும், ''ஒருநாள் முழுவதும் காப்பி குடிக்காமலிருப்பாயா?'' என்ற கேள்வியும் ஒரே அர்த்தம் தருபவைதான்.

நாட்டையே உலுக்கும் பிரச்னைகளால் சகஜ வாழ்க்கை பாதிக்கப்படும் போதெல்லாம் சென்னை போன்ற நகர மக்களின் மனதில் ஒரு மூலையில் ''காலையிலேயே பால் வரலியே. சாயந்திரமும் வரலேன்னா காப்பிக்கு என்ன செய்வது?'' என்ற கேள்வி தோன்றுவது உண்மை.

வைதீகர்கள் கூட ஆச்சாரத்துடன் இருக்க வேண்டிய வேளைகளிலும் ''காப்பிக்கு தோஷமில்லை'' என்ற புது வேதத்தைச் சொல்லி இன்பம் பொங்கத் தங்கள் தொண்டைக்குள் காப்பியை இறக்கிக் கொள்கிறார்கள் என்றால் காப்பியின் 'பெருமை'யை விளக்க வேறென்ன சொல்ல?

இத்தனை மகத்துவம் வாய்ந்த காப்பியைப் பற்றிய விவரங்களை அறிந்து கொள்ள வெற்றிகரமான காப்பிப் பொடி வியாபார நிறுவனங்களில் ஒன்றான 'லியோ காப்பி'யின் அதிபர் திரு. பி. ஆர். கே. பி. ஸ்ரீனிவாசனை சந்தித்தோம்.

''மதுரையிலுள்ள பட்டிவீரன்பட்டியைச் சேர்ந்த என் தகப்பனாரால் இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் தொடங்கப்பட்டது எங்கள் நிறுவனம்'' என்று தங்கள் நிறுவனத்தின் பழம்பெருமையைக் குறிப்பிட்ட அவர் காப்பியைப் பற்றிய நமது பல கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தார்.

காப்பியைப் பொறுத்தவரை அந்தப் பயிரை விளைவிப்பவர்கள் தங்கள் முழு விளைச்சலையும் அரசுக்குச் சொந்தமான 'காப்பி போர்'டுக்கு மட்டுமே விற்க முடியும். இந்தியாவில் இப்படி நேரடியாக விற்க முடியாத ஒரே பொருள் காப்பி மட்டும்தான்!

இரண்டாம் உலகப் போரின் போது காப்பி ஏற்றுமதி மிகவும் சரிந்தது. ஏற்றுமதி மார்க்கெட்டை நிலைநிறுத்த அப்போது துவங்கப்பட்டதுதான் காப்பி போர்ட்.

காப்பி ஒரு வருடாந்திர விளைச்சல் பொருள். நவம்பர், டிசம்பரில்தான் காப்பி விளையும். நம் நாட்டில் தென்னிந்தியாவில்தான் காப்பி விளைகிறது. கர்நாடகத்தில் அதிக அளவிலும், கேரளா, தமிழ் நாடு மாநிலங்களில் சற்றுக் குறைந்த அளவிலும் காப்பி விளைகிறது. கர்நாடகத்தில் தென் கூர்க், சிக்மகளூர், ஹாசன் போன்ற இடங்களிலும், தமிழ்நாட்டில் கீழ்ப் பழனி மலை, சேர்வராயன் குன்றுகள், நீலகிரி மலையின் ஒரு பகுதி ஆகிய இடங்களிலும் காப்பி பயிராக்கப்படுகிறது.

இந்தியாவில் ஒரு வருடத்தில் தயாராகும் காப்பிக் கொட்டையின் எடை சுமார் 175 டன்கள். அதில் 60,000 டன்கள் உள்நாட்டுத் தேவையைச் சந்திக்க, மீதி ஐரோப்பா, ரஷ்யா, ஜப்பான் போன்றவற்றிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. உள்நாட்டிற்குத் தேவைப்படும் 60,000 டன்களில் தமிழ் நாட்டிற்கு மட்டுமே 45,000 டன்கள் தேவைப்படுகிறது.

காப்பிப் பழத்திலிருந்து பல்பர் கருவியின் மூலம் கொட்டையின் வெளித் தோல்கள் நீக்கப்படுகின்றன. பிறகு பதனப்படுத்தப்பட்டு (இதைக் 'க்யூரிங்' என்கிறார்கள்) அனுப்பப்படுகின்றன. இப்போது காப்பிக் கொட்டைகள் ரெடி.

இப்படிப்பட்ட காப்பிக் கொட்டைகளை காப்பி போர்ட் மூன்று விதங்களில் மார்க்கெட்டிங் செய்கிறது. உள்நாட்டில் விற்க ஏலம், வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்ய ஏலம், நேரடி ஏற்றுமதி ஆகியவையே அவை.

காப்பிக் கொட்டையின் முக்கிய இரண்டு வகைகள் அராபிகா மற்றும் ரொபஸ்டா. அராபிகாவின் வகைகள்தான் பீபரி, ஏ, பி, ஸி போன்றவை. பொதுவாக கூர்கில் அராபிகா வகை அதிகமாகவும், கேரளாவில் ரொபஸ்டா வகை அதிகமாகவும் விளைகின்றன. ரொபஸ்டா வகை காப்பிக் கொட்டை அதிக உறுதியானதாக

வும், பழுப்பு வண்ணம் கொண்டதாகவும் இருக்கும்.,

இவற்றில் அராபிகாவுக்குத்தான் உள் நாட்டில் அதிக விலை; இந்த வகைதான் ஏற்றுமதியும் அதிக அளவில் ஆகிறது.

''எங்கள் நிறுவனத்தில் பெரும்பாலும் அராபிக் வகை காப்பிக் கொட்டைகளைத் தான் பயன்படுத்துகிறோம். தவிர எங்கள் காப்பிப் பொடி சுத்தமானது - அதாவது சிக்கிரி கலக்காதது'' என்கிறார் ஸ்ரீனி வாசன்.

சிக்கிரி என்பது மரவள்ளிக்கிழங்கு போல் தோற்றமளிக்கும் ஒரு பயிரின் பொடி. இது உடலுக்குக் கெடுதலானதா இல்லையா என்பதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி யாளர்கள் இருவேறு கருத்துக்களைக் கூறி வருகிறார்கள். அதிகபட்சம் 49% வரை சிக்கி ரியைக் காப்பிப் பொடியில் கலக்க சட்டம் இடமளிக்கிறது. சிக்கிரி கலப்பதால் காப்பிப் பொடியின் விலை சற்றுக் குறை வதுடன், காப்பி சற்று அதிக ஸ்ட்ராங் கானதாகக் காட்சியளிக்கிறது.

''ஆனால் சிக்கிரி கலப்பதால் வேறொரு கவலைப்படத்தக்க விளைவு ஏற் பட்டு வருகிறது. தேவைப்படும் காப்பிப் பொடியின் அளவு - சிக்கிரிக் கலப்பால் - குறைந்து வருகிறது. போதாக்குறைக்கு காப்பி உற்பத்தி அதிகமாகிக் கொண்டு வரும் அளவுக்கு அதன் தேவைப்படும் அளவு அதிகமாகவில்லை. இதனால் காப்பித் தொழில் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டு.''

சர்வதேச அளவில் அதிகம் பயன் படுத்தப்படும் வர்த்தகப் பொருள்களில் காப்பி, டீ, சர்க்கரை, பருத்தி ஆகியவை முக்கியமானவை. உலகின் மொத்த காப்பி உற்பத்தியில் சுமார் 3%தான் இந்தியாவின் பங்கு. பிரேஸில், தென் அமெரிக்கா, இந்தோனேஷியா ஆகிய நாடுகள்தான் காப்பி உற்பத்தியில் பெரும் பங்கு வகிக் கின்றன.

''காப்பிப் பொடி விற்பனையில் எங்களை முன்னோடிகள் என்று சொல்ல லாம். பழங்காலத்தில் மளிகைக் கடை களில் காப்பி வில்லைகள் என்று விற்ப துண்டு. அவற்றைக் கொதிநீரில் போட்டு டீயைப் போல கலக்க வேண்டும். நாங்கள் வறுத்த காப்பிக் கொட்டையைத் தயாராக வைத்திருப்போம். மக்கள் எந்த வகைக் கொட்டையைத் தேர்ந்தெடுத்து அரைத்துத் தரச் சொல்கிறார்களோ அவற்றை அரைத் துத் தருகிறோம்.

சமீபத்தில் நாங்கள் ஜெர்மனியிலிருந்து ''மால்கோனிக் இன்ஸ்டன்ட் க்ரைண்டர்'' எனப்படும் 26 இயந்திரங்களை வாங்கி எங்கள் கடைகளில் அவற்றை நிறுவியுள் ளோம். சுமார் முப்பதே நொடிகளில் ஒரு கிலோ காப்பிக் கொட்டையை இந்த இயந் திரம் அரைத்து விடுகிறது. (முன்பெல்லாம் இதற்குப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஆகு மாம்). இப்படிப்பட்ட இயந்திரங்களை நம் நாட்டில் முதலில் பயன்படுத்துவது நாங்கள்தான். காப்பிப் பொடியின் வாச னையைப் பாதுகாக்கவும் இந்த இயந்திரம் உதவுகிறது'' என்ற ஸ்ரீனிவாசனிடம் ''அதி கம் காப்பி குடிப்பது உடலுக்குக் கெடு தல்தானே?'' என்று கேட்டோம்.

''குளிர் பானங்களை விட காப்பி ஒன்றும் உடலுக்குக் கெடுதல் செய்வ தில்லை. தவிர சில மேலை நாட்டினரைப் போல் நாம் ஒன்றும் 'ப்ளாக் காப்பி' சாப் பிடுவதில்லையே. பாதிக்குப் பாதி பால் கலந்துதானே குடிக்கிறோம்'' என்ற சாமர்த் தியமான பதில் வருகிறது. பொதுவாக





காப்பிப் பொடி விற்பனை கோடைக் காலத்தை விட மழைக் காலத்தில் பத்து சத வீதம் அதிகமாக இருக்குமாம்.

காப்பிப் பொடியில் புளியங்கொட்டை யையும் வறுத்துக் கலந்து விடுவதாகச் சிலர் சொல்வது பற்றிக் கேட்டோம். ''சாதாரண மாக மக்கள் எதிரிலேயே காப்பிக் கொட் டையை அரைத்துக் கொடுப்பதால் கலப் படம் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. காப்பியில் கலப்படமென்று செய்பவர்கள் சிக்கிரியின் அளவை அதிகமாகச் சேர்ப்ப துண்டு. மற்றபடி வேறெந்தவிதக் கலப்பட மும் காப்பிப் பொடி வியாபாரத்தில் இல்லையென்றே எனக்குத் தோன்று கிறது'' என்றார்.

பாலிபேக் எனப்படும் காற்றுப் புகாத பாலிதீன் உறைகளுக்குள் காப்பிப் பொடி யை விற்கவும் தற்போது ஏற்பாடுகள் செய்கிறார்களாம்.



விருந்தினர் வந்திருக்கும் சமயத்தில் குளிர்பானம் கொடுக்க, ஃப்ரீஸரில் இருந்து ஐஸ் டிரேயை எடுத்தாலும், ஐஸை அதனின்று உடனே எடுக்க முடியாது. ஐஸ் டிரேயைக் குழாய்த் தண்ணீரில் காட்டுங்கள். ஒரு நிமிடத்தில் ஐஸ் கட்டி வந்து விடும். இனி, உருகும் கட்டியை எடுக்க வெயிலைத் தேடிச் செல்லவோ, அல்லது எடுக்க நேரமாகுமே என்ற கவலையோ வேண்டாம்.

- ஐ.எஸ். லட்சுமி.

இன்ஸ்டன்ட் காப்பித் தூள் தயாரிப்பாளர்களும் உற்சாகமாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

1988-ல், 'கோல்ட் கஃபே' என்ற 'சுத்தமான' காப்பிப் பொடியையும், 1989-ல் சிக்கிரி கலந்த 'இன்டானா இன்ஸ்டன்ட்' காப்பிப் பொடியையும் மார்க்கெட் செய்யத் துவங்கிய இன்டானா ஹவுஸ் நிறுவனத்தினர் இன்ஸ்டன்ட் காப்பிப் பொடி மார்க்கெட்டில் தாங்கள் 10 சதவிதத்தைக் கைப்பற்றி இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்.

இந் நிறுவனத்தின் துணை ஜெனரல் மேனேஜரான திரு. என். கே. ஆனந்த் ''இன்ஸ்டன்ட் காப்பியின் தேவை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டுதான் வருகிறது. கையாளச் சுலபமானது. நேரத்தை மிச்சப்படுத்துகிறது ஆகிய காரணங்களோடு ஃபில்டர் காப்பிக்கு ஒப்பான சுவையை அளிப்பதில் எங்களைப் போன்ற இன்ஸ்டன்ட் காப்பிப் பொடி தயாரிப்பாளர்கள் வெற்றி பெற்றுள்ளதும் ஒரு முக்கிய காரணம்'' என்றார்.

இதைக் கேட்டதும் ஏதோ ஃபில்டர் காப்பி விற்பனையோடு இன்ஸ்டன்ட் காப்பிப் பொடியும் சமமான போட்டியில் இறங்கியுள்ளதாக நினைக்க வேண்டாம். காப்பிப் பொடி மார்க்கெட்டில் சுமார் 80% பங்கு இன்னமும் ஃபில்டர் காப்பிப் பொடியினுடையதுதான்.

''இருக்கலாம். ஆனால் சில வருடங்களுக்கு முன் இந்த விகிதாச்சாரம் 85:15 என்று இருந்தது. காப்பி மார்க்கெட் என்பது மிகப் பரந்தது. ஃபில்டர் காப்பி அருந்துபவர்களில் ஒரு சதவிகிதத்தினர் இன்ஸ்டன்ட் காப்பி அருந்துபவர்களாக மாறினால் கூட அது எங்கள் வியாபாரத்திற்குப் பெரும் ஆதாயம் தான்'' என்கிறார் ஆனந்த்.

காப்பித் தூளில் சிக்கிரி பொடி

தலைமைச் செயலகக் கட்டிடத்தில் இயங்கும் 'இந்திய காப்பி வாரியத்தின்' காஃபி பார்லர், காஃபியின் சுவைக்குப் பெயர் பெற்றது. இதன் விற்பனை அதிகாரி திரு. ராமசாமி கூறுகிறார் :

''காப்பிக் கொட்டைகளில் ப்ளேன்டேஷன் பீபரி, உருண்டை வடிவத்தில் இருக்கும். ப்ளேன்டேஷன் ரொபஸ்டா உருண்டை வடிவத்திலும், தட்டை வடிவத்திலும் இருக்கும். பல சமயங்களில் ரொபஸ்டாவை பீபரி என்று சொல்லி வாங்கி விட வாய்ப்புண்டு. ஏனெனில் பீபரியையோ, ரொபஸ்டாவையோ வறுத்து விட்டால் வித்தியாசம் கண்டுபிடிக்க முடியாது. பச்சையாக இருக்கும் போதுதான் வேறுபாடு தெரியும். பீபரி பச்சை வண்ணத்திலும், ரொபஸ்டா ப்ரௌன் வண்ணத்திலும் இருக்கும். வறுத்து விட்டால் இரண்டும் ஒரே வண்ணத்திற்கு வந்து விடும். எனவே பீபரியையே வாங்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் வறுப்பதற்கு முன்பே 'செலக்ட்' செய்து பிறகு வறுத்து அரைத்துக் கொடுக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

அதே போல பீபரி டிகாக்ஷன் 'திக்'காக இருக்காது. ஆனால் நல்ல ஃப்ளேவர் இருக்கும். ரொபாஸ்டோவிலே 'திக்'கான டிகாக்ஷன் கசப்புச் சுவையுடன் கிடைக்கும். அவரவர் டேஸ்ட்டுக்குத் தகுந்தாற்போல தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

எங்களுடைய நிறுவனத்தில் 'கப் டேஸ்ட்டர்' என்றே ஒருவர் இருப்பார். அவர் காப்பியின் சுவையை வைத்தே இது பீபரியா, ரொபஸ்டாவா, 'ஏ'யா, 'பி'யா எனக் கண்டுபிடித்து விடுவார்.''

நினைவிருக்கட்டும், வைட்டமின் மற்றும் மினரல் பற்றாக்குறையால் உங்கள் குழந்தை அவதிப்படாமலிருக்க, ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை உணவு தேவை.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."

உங்களுக்குத் தெரியுமா, சமச்சீராக உள்ள வைட்டமின்களும், மினரல்களும் ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்ச உதவுகின்றன என்பது? போஷாக்குப் பற்றாக்குறையினால் குழந்தை அவதிப்படாமலிருக்க இது வகை செய்கிறது.

உங்கள் டாக்டரைக் கேளுங்கள். இந்த வைட்டமின்களையும் மினரல்களையும், போஷாக்குச் சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவின் மூலம் பெறுவதுதான் சிறந்த வழி என்பார். அந்த உணவில், புரோட்டீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துகளும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும், ஒவ்வொரு நாளும்!

வழக்கமான உணவுகள் மூலம் இந்த எல்லா சத்துக்களையும் தருவது பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதல்ல.

இதற்குத் தீர்வு?

செரிலாக். குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதம் முதல் வெறும் பால் உணவு மட்டும் போதாது. ஆகவே அப்போது முதல் தரக்கூடியது, ஊட்டச்சத்துக்களைச் சமச்சீராகக் கொண்ட திட உணவான செரிலாக்.

செரிலாக் ஏ, டி, சி, பி காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் ஈ வைட்டமின்களால் செறியூட்டப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இதில் புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துக்களும் உள்ளன-அனைத்தும் சரியான விகிதத்தில், குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பும் சுவையுடன்!

ஆகவே போஷாக்குச் சத்துகளைச் சமச்சீராகக் கொண்ட செரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கத் துவங்குங்கள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும் வீட்-ஆப்பிள், வீட்-ஆரஞ்சு, மற்றும் வீட்-வெஜிடபிள் ஆகியவற்றின் கூடுதல் அனுகூலங்களை அறியுங்கள்.

பேக்கின் மீதுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

இலவசம் செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்

எழுதுங்கள்: செரிலாக், போஸ்ட் பேக் நம்பர் -21, புது தில்லி-110029

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக்.

கலப்பது உடலுக்குக் கெடுதல் என்ற கருத்தை அடியோடு மறுக்கிறார் இவர். ''துணிகளில் சிலருக்குத் தூய பருத்தி பிடிக்கும்; சிலருக்கு பாலியெஸ்டர் மிக்ஸ் பிடிக்கும். அதைப் போலத்தான் சிலருக்குச் 'சுத்தமான' காப்பி பிடிக்கும்; சிலருக்குச் சிக்கிரி கலந்த காப்பி பிடிக்கும். இது சுவையைப் பொருத்த விஷயம் மட்டுமே.'' இவர்களது தயாரிப்புகளில் 'சுத்தமான' கோல்ட் கஃபேயை விட (30%) சிக்கிரி கலந்த இன்டானா காப்பிக்குத்தான் அதிக டிமாண்டாம்.

காப்பிப் பொடியில் - உறையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சிக்கிரி அளவைத் தவிர - எந்தவிதக் கலப்படத்தையும் பெரிய நிறுவனங்கள் செய்வதில்லை என்று அழுத்தமாக நம்புகிறார் ஆனந்த். ''விலையை வேண்டுமானால் நாங்கள் அதிகப்படுத்துவோமே தவிர கலப்படம் செய்து எங்கள் பெயரைக் கெடுத்துக் கொள்ள மாட்டோம்.''

விலை என்றதும் வேறு ஒரு விஷயம் நினைவுக்கு வந்தது. என்ன இருந்தாலும் இன்ஸ்டன்ட் காப்பியின் விலை ஃபில்டர் காப்பியின் விலையை விட அதிகம்தானே?

''ஒரு கிலோ ஃபில்டர் காப்பிப் பொடியில் எத்தனை கப் காப்பி கலக்க முடிகிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அவ்வளவு கப் காப்பி கலக்க எவ்வளவு இன்ஸ்டன்ட் காப்பிப் பொடி தேவைப்படுகிறது என்பதைக் கணக்கிடுங்கள். உங்கள் கருத்து தவறானது என்பதை உணர்ந்து கொள்வீர்கள்'' என்று லேசான சவால் குரலில் பதிலளித்தவர் ''கூடவே நேரம், வேலை ஆகியவை மிச்சமாவதையும் மனதில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்றார்.

''வாழையடி வாழையாக நம் மக்கள் ஃபில்டர் காப்பிக்குப் பழக்கப்பட்டுப் போய் விட்டார்கள் என்பது உண்மைதான். ஆனாலும் காலத்திற்கேற்ப மக்களும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த விஷயத்தில் மாறி வருகின்றனர். மாதம் ஐந்நூறு ரூபாய் வருமானம் மட்டுமே உள்ள குடும்பங்களில் கூட இன்ஸ்டன்ட் காப்பி வாங்குவது சகஜமாகி வருகிறது. இன்ஸ்டன்ட் காப்பி என்பது ஒரு ஆடம்பரம் என்ற எண்ணத்திலிருந்து ஒரு தேவை என்ற எண்ணம் வலுப்பெற்று வருகிறது'' என்ற அவரது குரலில் நம்பிக்கை தெரிந்தது.

– ஜி. எஸ். எஸ்.

சின்னத்திரையில் இவர்கள்

* சிவகாமி

ஹா லிவுட்டில் விளம்பரங்களுக்கு மாடலாக இருப்பவர்களும், தொலைக் காட்சியில் நடிக்கும் நடிகைகளும்தான் சினிமா நட்சத்திரங்களை விட இன்று மிகப் பிரபலம். மேல் நாட்டு அலை இங்கும் அடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டது. அந்த நாட்களி லெல்லாம் நாடக சபாக்களில் நடித்து பெயர் பெற்ற அனுபவத்தோடு பின் திரை யுலகில் நுழைந்தவர்கள்தான் அதிகம். ஆனால் டீ.வி.யினால் நிலைமை இன்று தலைகீழாக மாறியிருக்கிறது. சினிமாவில் நடிக்க சந்தர்ப்பம் கிடைக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை சின்னத் திரை இருக்க கவலை ஏன் என்ற நிலை உருவாகி யிருக்கிறது. ஏன் சினிமா நட்சத்திரங்களே, அந்த டீ.வி.சீரியலில் நடித்ததால்தான் எனக்குப் பெயர் என்று சொல்லும் அளவு நிலமை மாறிவிட்டது.

நாம் அடிக்கடி டீ.வியில் பார்க்கும் சில பரிச்சயமான முகங்களைப் பற்றி :

சூர்யா :

'புதுமைப் பெண்ணிற்குப் பிறகு கே. பாலசந்தரின் 'ஒரு வீடு இரு வாசல்' படம் சூர்யாவிற்குத் தமிழ்ப் படத்துறையில் ஒரு திருப்புமுனை என்றுதான் கூற வேண்டும். ஏனென்றால் அதுவரையில் எத்தனையோ அவார்டு மலையாளப் படங்களிலும், தமிழ்ப்படங்களிலும் அவர் நடித்திருந்தா லும் கதாபாத்திரம் முக்கியத்துவமாயும், திற மையை வெளிப்படுத்துவதாயும் அமைந்தது ஒரு வீடு இரு வாசலில் தான்.

'டப்பிங்' 'டான்ஸ்' என்று தனது பதி னாறு வயதிலேயே திரையுலகில் நுழைந்த சூர்யா பாலசரஸ்வதியிடம் நாட்டியம் பயின்றவர். இவர் நடித்த பெரும்பாலான மலையாளப் படங்கள் 'அவார்டு வின்னர்' அரவிந்தனால் டைரக்ட் செய்யப்பட்டவை.

ஐம்பது மலையாளப்படங்களில் நடித்து தொலைக்காட்சியால் அங்கீகரிக்கப் பட்ட நாடக நடிகையான இவருக்கு நல்ல கதாபாத்திரங்கள் தமிழ்ப் படங்களில் இன்னும் கிடைக்கவில்லை என்று வருந்து கிறார். திருமணத்தைப் பற்றிக் கேட்ட போது, 'திரையுலகில் ஒரு நல்ல நிலை யான இடத்தைப் பிடித்த பிறகுதான் அதைப்பற்றி யோசிப்பேன்' என்றார். 'எப்படிப்பட்ட கணவரைத் தாங்கள் விரும் புகிறீர்கள்' என்று வினவியபோது, 'என் னையும் என்னுடைய ரசனையையும் புரிந்து கொள்பவராக இருந்தால் சிறந்தது. இல்லையென்றால் அவர் வழிக்கு நான் சென்று விடுவேன். எதுவாயினும் இறுதி வரை என் சொந்தக் காலில் நிற்பதையே விரும்புகின்றேன்' என்றார் சூர்யா.

* பானுமதி

பானுமதி :

'நடுத்தர வயதுடைய குணச்சித்திர பாத்திரப் படைப்பா - பானுமதிக்குக்

நான் ஒரு தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். பள்ளியில் தமிழ் மீடியத்தில் படித்ததனால் இங்கிலீஷ் கிராமர் என்றால் எனக்கு கொஞ்சம் அலர்ஜி.

ஒவ்வொரு வருடமும் பரீட்சைக்குத் தேவையான இங்கிலீஷ் சம்மரிகளைப் படித்து, மனப்பாடம் செய்து, பரீட்சைகளில் எப்படியோ பாஸ் செய்து விட்டேன். ஆனால்...



படிப்பை முடித்து விட்டு, வேலைக்குச் சென்றபோதுதான் ஆங்கிலத்தின் அவசியத்தை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

எங்களது ஹெட் ஆபீஸிலிருந்து வரும் அதிகாரிகள் ஆங்கிலத்தில் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு ஆங்கிலத்தில் பதில் பேச முடியவில்லையே என்று பல சமயங்களில் வேதனைப்பட்ட துண்டு.

மேலும் அலுவலகத் தொடர்பான கடிதங்கள் எழுத அடுத்தவர்களது உதவியை நாடும் போது, இத்தனை வருஷம் சர்வீஸ் ஆகிறது இது கூடத் தெரியவில்லையே" என்று அவர்கள் ஏளனமாகப் பேசுவதைக் கேட்கும் போது, எனக்கு அழுகையே வந்துவிடும்.

என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தபோது அதிர்ஷ்டவசமாக விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரம் கண்ணில் பட்டது.

இது என்னை நாடி வந்துள்ள நல்ல வாய்ப்பு என்ற நம்பிக்கையுடன் விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் நடத்தும் தபால் முறைப் பயிற்சியில் சேர்ந்தேன். என் நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை. ஆம்...

ஆங்கில இலக்கணத்தை அனைவருக்கும் புரியும் வகையில் அறிமுகப்படுத்தி, வாக்கியங்களை அமைக்கும் முறை பற்றி எளிய முறையில் சொல்லிக் கொடுத்து, தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச பல பயிற்சிகளைத் தொகுத்து வழங்கி, ஓர் ஆசிரியர் நம்மிடம் நேரில் உரையாடுவதைப் போல பயிற்சி முறை மிகவும் எளிய முறையில் அமைக்கபபட்டுள்ளது.

ஆர்வமுடன் இப்பயிற்சியை மேற்கொண்டதன் பலனாய் இப்பொழுது

நாடி வந்த நல் வாய்ப்பு!..

என்னால் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடிகிறது. இலக்கணப் பிழை ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற பயமின்றி கடிதங்கள் எழுத முடிகிறது.

மிகக் குறுகிய காலத்தில் என்னை ஆங்கில மொழியில் புலமை பெறச் செய்த விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்திற்கு நான் என்றென்றும் கடமைப் பட்டுள்ளேன்.

Mrs. S. விசாலாட்சி

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலப் பயிற்சி பெறலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

விவரங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட முகவரியில் உடனே தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
தபால் பெட்டி எண்: 4986
9, நடேசன் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-600 017.

NAGA

கொடுத்தால் நன்றாகச் செய்வார்' என்று கூறுமளவுக்குத் திறமையான நடிகை பானுமதி. தனது ஏழாவது வயதிலேயே சிவாஜி நாடக மன்றத்தில் சேர்ந்து நடிக்க ஆரம்பித்த பானுமதி தமிழ்ப் படங்களில் கதாநாயகியாகவும் நடித்துள்ளார். சிறு சிறு வேடங்களில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட திரைப்படங்களிலும் நூற்றியைம்பது மேடை நாடகங்களிலும் பங்கேற்ற பானுமதி மீண்டும் ஏன் திரைப்படங்களில் நடிக்கவில்லை என்று கேட்டதற்கு,

சினிமாவில் போட்டி அதிகம். மிகச் சிறு கதாபாத்திரங்கள் வேறு. நமது திறமைக் கேற்றவாறு பாத்திரங்கள் நாடகங்களில் கிடைக்கும் போது திரைப்பட சான்ஸைப் பற்றி நான் எண்ணவில்லை. தொலைக்காட்சி நாடகங்களைச் சில நாட்கனில் எடுத்து முடித்து விடுவதோடு பணமும் கைக்குக் குறித்த நேரத்தில் வந்து விடுகிறது. ஒரு மணி அல்லது தொடர்ந்து வாரம்


✱ சாந்தி

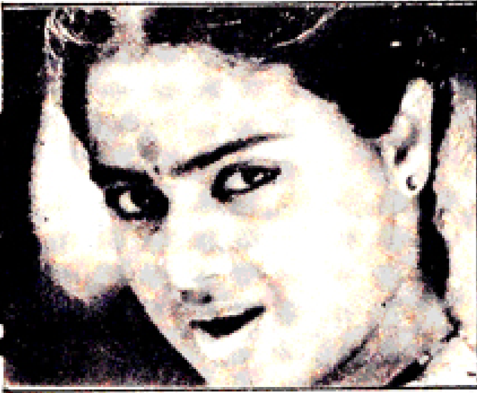
தோறும் இடம் பெறும் ஸ்பான்ஸார் நிகழ்ச்சிகளில் நல்ல கதாபாத்திரங்களை ஏற்று நடிக்கும் போது மனத்திருப்தியோடு நல்ல அனுபமும் கிடைக்கிறது.'' என்றார்.

இவர் ஏற்ற குணச்சித்தர வேடங்களில் இவரை மிகவும் பாதித்த கதாபாத்திரம் மேஜர் சுந்தரராஜனின் சொர்க்கம் என்ற நாடகத்தில் இடம் பெற்ற கள்ளம் அறியா கிராமியப் பெண் வேடம் தானாம்.

சாந்தி கணேஷ் :

தொலைக்காட்சி நாடகங்களைப் பார்க்கும் போது பெரும்பான்மையான மங்கையர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பது அதில் வரும் கதாநாயகிகள் காட்சிக்கு ஒன்றாகக் கட்டி வரும் சேலைகளே. பருத்தி, பட்டு, நைலக்ஸ் என்று ரகத்திற்கு ஒன்றாகக் காட்சிக்குத் தகுந்தவாறு அவர்களின் ஒப்பனை, நாடகக் கதாபாத்திரத்தை விட கவர்ச்சியாய் இருக்கிறது. தொலைக்காட்சி நாடகங்களை விட மேடை நாடகங்களின் போது காட்சிக்கேற்றவாறு இடைப்பட்ட நேரத்தில் ஒப்பனை மாற்றிக் கொள்ளும் திறமையும் ஒரு கலைதானே. இம் மாதிரி தான் பூர்ணம் விசுவநாதனின் நாடகக் குழுவினர்கள் சாந்தி கணேஷைப் பார்த்து, 'ஸெலுலாய்ட் பொம்மை மாதிரி எங்கிருந்து இவ்வளவு புடைவைகளை நொடிக்குள் மாற்றுகிறீர்கள்' என்று கேட்பார்களாம்.

தொலைக்காட்சி நாடகங்களில் மாதத்திற்கு இருமுறையாவது தோன்றும் சாந்தி கணேஷுக்குப் பரத நாட்டியத்திலும் ஆர்வம் அதிகம். தான் ஒரு நாடக நடிகையாக வந்திருக்காவிட்டாலும் கூட ஒரு பெரிய நடன நட்சத்திரமாக வந்திருக்க முடியும் என்று தன்னம்பிக்கையோடு பேசும் இவரை நடன உலகிற்கு அறிமுகப்


✱ சூர்யா

படுத்தியவர் மறைந்த நடிகை சந்திரகாந்தாவின் சகோதரர் டி. கே. மணியன் அவர்கள். மணியனின் நாட்டியக் குழுவில் தனது மிக இளம் வயதிலேயே பங்கு கொண்டு பல நிகழ்ச்சிகளை டில்லி போன்ற இடங்களில் நடனமாடிய சாந்தி, கணேஷ் என்னும் தொழிலதிபரைத் திருமணம் புரிந்து இல்லறத்தை அமைதியாக நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

வில்லி, கதாநாயகி, பக்தி என்று வேறுபட்ட கதாபாத்திரங்களைத் தனக்களித்து தன்னை நடிப்புத்துறையில் ஊக்குவிக்கின்ற பூர்ணம் விசுவநாதனை நன்றியோடு குறிப்பிடும் இவர் பிற்காலத்தில் தொலைக்காட்சிக்காக நாடகங்களைத் தயாரிக்கும் தயாரிப்பாளராக ஆக விருப்பம் என்றார். டான்ஸ், நாடகம் என்று இருக்கும் இவரைச் சினிமாவில் நடிக்க விரும்பவில்லையா என்று கேட்டதற்கு 'குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படியான வேடங்கள் கிடைக்காதது

தான் காரணம்' என்றார்.

எஸ்.ஆர். சிவகாமி :

வானொலியிலேயோ, தொலைக்காட்சியிலோ ஆளைப் பார்க்காமல் குரல்களைக் கேட்டாலே போதும். இது அவருடையது தான் என்று அடையாளம் கூறும் அளவுக்குக் குரல்வளம் சிலருக்கு உண்டு. எஸ்.ஆர். சிவகாமி அந்த ரகத்தைச் சேர்ந்தவர்தான். தனது பதினாறாம் வயதில் பத்து நாள் ஷூட்டிங் என்று காலேஜ் பெண் வேடம் போட்டவர் பின் நிரந்தர நடிகையாகிவிட்டார். சில்லரை சில்லரையாக நூறு தமிழ்ப் படங்களிலும் நூற்றியம்பது மேடை, தொலைக்காட்சி நாடகங்களிலும் நடித்து விட்டார்.

1975 இல் சென்னை தொலைக்காட்சியில் இடம் பெற்ற முதல் தமிழ் நாடகத்தில் (வாலிபம் திரும்பினால்) நடித்த ஒரே பெண்மணி என்ற சிறப்பைப் பெறுகிறார்.

கிட்டத்தட்ட ஆறாயிரம் நாடக மேடை ஏறிய இவர், சோ, பாலசந்தர், சிவாஜிகணேசன் போன்றவர்களின் நாடகக் குழுக்களில் முக்கிய நடிகை. தன்னுடைய நடிப்புத் திறமைக்காக 'கலைமாமணி' பட்டம் பெற்றார். இவரால் மறக்க முடியாத அனுபவம், கல்கியின் 'அமரதாரா' நாடகத்தில் நாயகி வேடமிட்டு நடித்த போது அதைப் பார்த்த கல்கியின் புதல்வி ஆனந்தி 'எனது தந்தையின் கதாபாத்திரத்திற்கு உனது நடிப்பால் உயிர் கொடுத்துவிட்டாய்' என்று பாராட்டியது.

பெரிய திரையில் அடைய முடியாத ஒரு திருப்தியை சின்னத்திரை அளித்துவிட்டது என்று கூறும் சிவகாமி திருமணமாகாதவர். காரணம் கேட்டதற்கு,

''என்னைப் பொறுத்தவரை நடிப்புத் தொழிலுக்கு வந்தவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்டால் அது பெரும்பாலும் தோல்வியிலோ அல்லது மனக்கசப்பிலோதான் முடிகிறது. மேலும் கல்யாணம் மூலம்தான் ஒரு பெண் பூர்ணத்துவம் அடைகிறாள் என்பதையெல்லாம் நான் நம்புவதில்லை. வாழ்க்கையினை நல்ல முறையில் ஈடேற்ற வழிகளா இல்லை'' என்று திருப்பிக் கேட்கிறார்.

''இவ்வளவு நடிப்பு அனுபவமும், ஆர்வமும் உள்ள தங்களுக்கு ஏன் குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படியான கதா பாத்திரங்கள் தமிழ்ப் படங்களில் கிடைக்கவில்லை'' என்று கேட்டதற்கு ''அதிர்ஷ்டமின்மைதான். இருந்தாலும் எனக்கு இதனால் மனவருத்தம் இல்லை. தொலைக்காட்சி நாடகங்களில் கிடைக்கும் குணச்சித்திர வேடங்களே இன்றைய நிலைக்கு மனத்திருப்தியும் சந்தோஷத்தையும் எனக்கு அளிக்கிறது'' என்றார்.

பெரும்பான்மையான நடிகைகள் இடைக்காலத்தில் நடிப்புத் தொழிலை விட்டிருந்தாலும் மீண்டும் அதில் ஈடுபட விரும்பி இறுதி மூச்சுள்ளவரை நடிப்பதையே விரும்புகிறேன் என்கிறார்களே? இதற்குக் காரணம் நடிப்புக் கலைமீது அவர்களுக்குள்ள பற்றா, அல்லது அவர்களின் நிலைமையா என்று நாம் கேட்டதற்கு

''கலைச் சேவை என்று காசு வாங்காமல் நடிக்கிறோமா என்ன? சாதாரண வாழ்க்கையில் எங்களது உண்மையான (நியாயமான) உணர்ச்சிகளைக் கூட வெளிக்காட்ட முடியாத நிலையில் மன நிம்மதியின் பொருட்டும் இறுதிவரை நடிப்பதையே விரும்புகின்றோம்,'' என்றார் எஸ்.ஆர். சிவகாமி.

பேட்டி : கீதாஜி.



கிரைண்டரில் குழவி வைக்க வளையங்கள் வைத்திருப்பார்கள் அல்லவா? மெலிதான வெள்ளைத் துணியை 'ரிப்பன்' போல் சிறிய அகலத்தோடு, நீளமான துண்டாக்கி, சுற்றி விடுங்கள் வளையங்களை. பார்க்க அழகாக இருப்பதோடு, சிறல் விழாமல் தடுக்கிறது. (குழவியை வைக்கும் போதெல்லாம் சிறல் விழுந்து சீக்கிரத்தில் பழசாகி விடும் வளையங்கள், துணி சுற்றுவதால், எப்போதும், பளிரென்று இருக்கும்.)

- கமலா.



NAVAJEEVAN SOCIAL WELFARE CENTRE
SRI KANCHI SHANKARA MUTH,
P. O. TIRUMALA HILLS
(Via) TIRUPATHI - PIN - 517 504.

ஸ்ரீ வெங்கடேச்வர கோடிநாம எழுத்து வேள்வி - 1991

Aug 15 To Nov - 23 - 101 Days

ஸ்ரீ காஞ்சி சங்கராச்சார்ய ஸ்வாமிகளின் அனுக்ரஹத்துடன் திருப்பதி புண்ய க்ஷேத்திரத்திலிருந்து நவஜீவன் சேவா கேந்திரம் கடந்த 12 வருடங்களாகப் பார்வையற்றோர் மற்றும் ஏழை மக்களுக்குப் பல விதங்களில் உதவி வருவது குறித்து ஆஸ்திகர்கள் அறிந்ததே.

தமிழ்நாடு, வட இந்தியா மற்றும் வெளிநாட்டிலுள்ள ஆஸ்திக அன்பர்களின் விசேஷ வேண்டுகோளுக்கிணங்க நாட்டு மக்களிடையே தெய்வ பக்தியை வளர்க்கும் பொருட்டும் உலக க்ஷேமத்திற்காகவும் நவஜீவன் சேவா கேந்திரம் ஆகஸ்ட் 15 முதல் நவம்பர் 23 ந்தேதி வரை 101 நாட்களுக்குத் திருப்பதி - திருமலை புண்ய ஸ்தலத்தில் ''ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர கோடிநாம எழுத்து வேள்வி''யை நடத்தத் திட்டமிட்டுள்ளது. இந்தப் புனிதமான கோடிநாம யக்ஞத்தில் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீ கலியுக கண்கண்ட தெய்வமான ஏழுமலையானின் அருளைப் பெற வேண்டுமாய் ஆஸ்திக அன்பர்களை வேண்டுகிறோம். (கோடிநாம யக்ஞத்தின் ஆரம்ப நாளான 15.8.91 அன்று நவஜீவன் மற்றும் ஞானபூமியின் சார்பாக ''ஸ்ரீஸூக்த ஹோமமும்'' ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் தலைமையில் நடைபெற இருக்கிறது.)

கோடிநாம எழுத்து வேள்வியில் பங்கு கொள்ளும் ஆஸ்திக அன்பர்களுக்கு நவஜீவன் சார்பாகச் சில பரிசுகளும் ஆசீர்வாதமாக வழங்கப்படும்.

1. (FTT) Free Trip to Tirupati : தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 100 ஆஸ்திக அன்பர்களுக்கு இலவச திருப்பதி புனிதப்பயணம்.
2. (FGTM) Free Gold Tirumangalyam : 9 சுமங்கலிப் பெண்களுக்கு ஆசீர்வாதமாகத் தங்கத்தில் திருமாங்கல்யம்.
3. (FGM) Free Group Marriage : 9 ஏழைக் கன்னிப் பெண்களுக்குத் தங்கத்தில் திருமாங்கல்யம் அளித்து எல்லாச் செலவுகளையும் ஏற்று திருப்பதி ஸன்னிதானம் அருகில் 1992 (ஜனவரி) தை மாதத்தில் இலவசத் திருமணம்.
4. (FTK) Free Trip to Kashi : 9 வயோதிகத் தம்பதிகளுக்கு அவர்களின் இருப்பிடத்திலிருந்து இலவச காசி யாத்திரை.

ஆசீர்வாதமாக விசேஷப் பிரசாதம்:

கோடிநாம எழுத்து வேள்வியில் பங்கு கொள்ளும் எல்லா ஆஸ்திக அன்பர்களின் சார்பாகவும் விசேஷப் பிரார்த்தனை செய்வித்துப் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கு அன்னதானமும் வழங்கி ஸ்ரீ ஏழுமலையானின் ஆசீர்வாதமாகக் கோடிநாம எழுத்து வேள்வியின் பிரசாதமும் தபால் மூலம்அனுப்பி வைக்கப்படும்.

முக்கிய குறிப்பு : ஸ்ரீ வெங்கடேச கோடிநாம எழுத்து வேள்வியில் பங்கு கொள்ள விரும்பும் ஆஸ்திகர்கள், அதற்கான விதிமுறைகள் மற்றும் நியமங்கள் அடங்கிய அச்சிட்ட படிவத்தை (Printed Form) இலவசமாகப் பெற ரூபாய் - ஒன்று தபால்தலை (Stamp) ஒட்டிய சுயவிலாசம் எழுதிய Long கவருடன் (With Pincode) மேற்குறிப்பிட்ட அட்ரஸுக்கு விண்ணப்பிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

''ஓம் நமோ ஸ்ரீ வெங்கடேசாய''

K. R. ACHARYA,
ORGANISER.

மருத்துவ + ஊட்டச்சத்து + அழகுத் தொடர்

வாழ்ந்து காட்டுவோம்!

> "Health is man's birth right.'
>
> Vanity, it would seem is shared by all members of human race despite cultures imposed of genetic, religious, geography or historical custom.'



அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது. அத்தகைய பிறப்பின் பலனை முழுமையாகப் பெற உடலும் உள்ளமும் சீராக இருக்க வேண்டும். உடல் நலம் மனநலம் பொறுத்தே ஒருவரின் வாழ்வு அமைகின்றது. ஆக இவ் விரண்டையும் குறைவரப் பெறுவதற்கு 'ஸ்ட்ரெஸ்' எனப்படும் மனச் சுமை நம்மை விட்டு நீங்க வேண்டும்.

நன்கு கற்றறிந்த உயர் நிலையில் உள்ளவர்களால் கூட இந்த மனப் புழுக்கத்திலிருந்து தப்ப முடிவதில்லை. அதிவேகமாக ஓடும் காலத்தோடு நம்மால் ஓட முடியாத போது இத்தகைய சுமை ஏற்படுகின்றது. இதே நேரத்தில் மற்றொன்றையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். சவால்கள் அற்ற மெத்தனமான வாழ்க்கையும் சுவைக்காது. இந்த மனச் சுமைக்கு என்ன காரணம் என ஆராயும் பொழுது கட்டுப்பாடற்ற உணவுப் பழக்கம் முறையும், குறிக்கோள்கள் அற்ற வாழ்க்கையும் காரணமாகின்றது. உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று கூறும் பொழுது அதனை எப்படி அளவுகோல் கொண்டு அறிவது. இதற்காக உயரத்திற்கேற்ற எடை என அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது. இதனை மாதிரியாகக் கொண்டு உடல் நலத்தைக் காக்கலாமே.

உயரம் மீட்டர்	சராசரி எடை கிலோ	ஏற்கத்தக்க அளவு எடை கிலோ
1.45	46.0	42-48
1.48	46.5	42-48.5
1.50	47.0	43-51
1.52	48.5	44-53
1.54	49.5	44-54
1.56	50.4	45-55
1.58	51.3	46-56
1.60	52.6	48-57
1.62	54.0	49-59
1.64	55.4	50-60
1.66	56.8	51-61
1.68	58.1	52-63
1.70	60.0	55-65
1.72	61.3	55-66
1.74	62.6	56-67
1.76	64.0	58-69
1.78	65.3	59-70

இதே போன்று உடல் வேலையற்று மெத்தனமாக இருந்தாலும் அதிக மனச் சோர்வு இருக்கும். இதற்கு ஒரே ஒரு சிறந்த வழி :--

உடற் பயிற்சி, உடற் பயிற்சி, உடற் பயிற்சி.

இதைப் போன்று உடலையும், மனதையும் ஆரோக்யமாக வைக்கக் கூடியது எதுவும் இல்லை. மேலும் நோயினை நீக்கி வாழ்வதை விட நோயினை மறைத்து வாழும் பழக்கம் கிராம மக்களிடையே இன்னமும் காணப்படுகின்றது. இருக்கும் நோயினை மறைத்து பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம் செய்வித்துப்பின் அவதிப் படுபவர் அநேகம் பேரை நாம் இங்கு காண்கின்றோம். ஆனால் மேலை நாடுகளில் எந்த ஒரு நோயினை உடையவரும் தன்னுடன் ஒரு அடையாள அட்டையை வைத்திருப்பர். அதில் அவரின் பெயர், விலாசம், நோயைப் பற்றிய விவரங்கள், சிகிச்சைத் தரும் மருத்துவரின் விளக்கங்கள் போன்றவை இருக்கும். இவை அவசர நேரத்தில் மிகவும் உதவியாக இருக்கின்றது.

நம் வீடுகளில் முதலுதவிப் பெட்டி ஒன்று அவசியம் இருக்க வேண்டும். பஞ்சு, டெட்டால், பாண்டேஜ் துணி, களிம்பு, போன்றவை இருத்தல் அவசியம். எதையும் ஆர்வத்தோடு கற்றுக் கொள்ளவும், புரிந்து கொள்ளவும், செயல் படுத்தவும் பெண்கள் முன்வர வேண்டும். வினை விதைப்பவர் வினை அறுப்பர். நாமெல்லாம் தினை விதைத்து வினை அறுப்பவர்களாக இருப்போம்.

ஏனெனில் ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்வும் அந்த மனிதனின் மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களின் அடிப்படையைக் கொண்டு அமைகின்றது.

எந்த ஒரு வேலையையும் மகிழ்வோடு அமைதியாக செய்யின் 'ஸ்ட்ரெஸ்' என்பதே இருக்காது. சமையலோ, மற்ற வீட்டு வேலையோ, 'என் வீட்டு மக்களுக்காக நான் செய்கின்றேன்' எனப் பெருமை கொள்ளுங்கள். அதனால் அவ் வேலை முழு கவனம் பெற்று அன்பினால் மேலும் சிறக்கின்றது. இதனால் உங்களின் ஆற்றல் கூடி மற்றவரால் நாம் அதிகம் விரும்பப் படுகின்றோம்.

மன நலம் என்பது நாமே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டிய ஒன்று. கோபம், பொறாமை, சண்டை இவை மனித இனத்துக்கு பொதுப்படையான ஒன்று. இவையே மன நலனுக்குத் தீமை விளைவிக்கின்றன.

ஒன்றை நாம் வாழ்வில் உறுதியாகக் கொள்ள வேண்டும். நம் வாழ்க்கை நம் கையில். மற்றவரின் பொறாமையும், தரம் தாழ்ந்த செயல்களும் நம்மை அடியோடு வீழ்த்தி விட முடியாது. இது இயற்கையின் நியதி. மாறாக நம்மை மேலும் பண்பட்டவராக உயர்த்தும். இவையெல்லாம் பேசும் பொழுதும், படிக்கும் பொழுதும் உண்மை, உண்மை எனக் கூறும் நாம் இதனை கடைப் பிடிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?



அரைக் கீரை வாங்கி, ஆய்ந்து எடுக்கும் போது, தண்டுகளைத் தூக்கியெறியாமல், பூந் தொட்டிகளில் நட்டு வையுங்கள். ஒரே வாரத்தில் 'பச்'சென்று துளிர்த்து, கீரை உங்களை 'வெல்கம்' என்று சொல்லும்.

- திருமதி. தேவனாதன்.

வேலையோ, கவலையோ உங்களை படபடக்கச் செய்யும் பொழுதோ, நிதானம் இழக்கச் செய்யும் பொழுதோ சிறிது அமைதியாக அமருங்கள். வேகமாக, கடுமையாக வரும் வார்த்தைகளைத் தவிருங்கள். சில நிமிடங்களில் சிந்தனை தெளிவு பெறும். நாளடைவில் நீங்கள் அமைதியானவராக, அழகானவராக, திறமையானவராக, நோயற்றவராக விளங்குவீர்கள். தீராத மனக்கவலை ஏதேனும் தோன்றின் தனிமையில் அமர்ந்து கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

1. என் பிரச்னை என்ன?

2. அப் பிரச்னையில் என் தவறு என்ன?

3. இதைப் பற்றி நான் யாரிடமும் மனம் விட்டுப் பேசியது உண்டா?

4. நான் தவறு கூறும் எதிர் நபரின் உண்மை நிலை என்ன?

5. மற்றவர் அறிவுரையை நான் ஏற்கின்றேனா?

6. அதிக வேலைச் சோர்வுக்கு ஆளாகின்றேனா?

7. நான் எனக்காகவும், வீட்டிற்காகவும், நண்பர் உறவினர்க்காகவும் எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகின்றேன்?

8. எனக்கென பொழுது போக்கு உள்ளதா?

9. எனக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப் படுகின்றதா?

பாரபட்சமற்ற உண்மை பதில்கள் உங்களின் நிலையை உங்களுக்கு நன்கு உணர்த்தும்.

இவை மட்டுமன்றி நீங்கள் அணியும் உடை, சுற்றுப் புறச் சூழல் போன்றவையும் நம் மன வலிவுக்கும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் தொடர்பாகின்றன. சூரிய ஒளியிலிருந்து கிடைக்கும் ஏழு நிறங்களுக்கும் நம் வாழ்விற்கும் தொடர்பு உண்டு என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

சுத்தமான ஆடைகளால் மகிழ்ச்சி உண்டாகும், அழகு பெருகும், ஆயுள் விருத்தி அடையும் என பண்டைய நூல் குறிப்புகள் கூறுகின்றன.

வண்ண மருத்துவம் என்பது கிரேக்க இந்திய நாடுகளில் பண்டைய மருத்துவ முறையாக இருந்துள்ளது. இந்திய தலை சிறந்த வண்ண மருத்துவராக ஜ்வாலே ப்ரசாதே மாஸிங் கூறப்படுகின்றார்.

ஆரோக்யமான உடல் நலம் கொண்ட ஓர் பெண்ணை 20 நிமிடங்கள் சிவப்பு வண்ணம் கொண்ட அறையில் இருக்கச் செய்தனர். இதனால் அப் பெண்ணின் இரத்தக் கொதிப்பு சற்று கூடி, படபடப்பு ஏற்பட்டதாக விவரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. அதிகச் சோர்வு, தளர்ச்சி உடையவருக்கு சிகப்பு நிறம் மிகவும் உதவுகின்றது எனவும் குறிப்படப் படுகின்றது.

உலகில் அதிகமாக எல்லோராலும் விருப்பப்படும் நிறம் நீலம் எனப் புள்ளி விவரம் கூறுகின்றது. நீலம் 'மன அமைதியையும், ஆன்மீக ஈடுபாட்டினையும் தோற்றுவிக்கும். இது மிக உயர்ந்த நிறமாகவும், வலியை நீக்கும் நிறமாகவும் கருதப்படுகின்றது. ஆகவேதான் படுக்கை அறை இரவு விளக்குகள் நீல நிறத்திலேயே பொருத்தப்படுகின்றது. புத்திமாறாட்டம், வேகம், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியவற்றை நீக்கும் குணமும் நீல வண்ணத்திற்கு உண்டு. ஆனால் இவ் வண்ணம் சிலரை மிகவும் தனிமை விரும்பிகளாகவும், உலக வாழ்வில் விருப்பமற்றவராகவும் மாற்றி விடும் எனச் சொல்லப்படுகின்றது.

வெண்மை குளுமையை அளிக்கும் நிறமாகவும், ஆரஞ்சு அறிவை வளர்க்கும் நிறமாகவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மேல் நாட்டில் நடந்த ஆராய்ச்சியில் சிவப்பு, பச்சை, மஞ்சள் வண்ண அறைகளில் குழந்தைகள் விடப்பட்டனர். விளையாட்டுச் சாமான்களும் அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்டன. சற்று நேரம் பொறுத்துப் பார்க்கையில் மஞ்சள் வண்ண அறையில் உள்ள விளையாட்டுச் சாமான்கள் அதிகம் உடைக்கப்பட்டிருந்தன. பச்சை நிறம் வண்ணங்களின் அரசன் எனவும் கண்களின் ஒளியைக் காப்பது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய செய்திகள் நம்மை மேலும் சிந்திக்கவும், ஆராயவும், அதற்கேற்றாற் போல் நம்மை மாற்றிக் கொள்ளவும் உதவுகின்றன. ஆக இவற்றையெல்லாம் நாம் கற்று அறிந்து உணர்ந்து நம்மை நாமே மேன் மேலும் பண்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுள்ளும் இறைவன் உறைவதால் தான் உடலைக் கோயில் என்பர் முன்னோர். அக் கோயிலைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வது நம் கடமை. இதனால் உள்ளே இருக்கும் உள்ளொளி மிகுகின்றது. அப்படி நேரும் பொழுது எல்லோரும் எல்லாமும் பெற வேண்டும் என்ற பரந்த எண்ணம் நம்மிடையே தோன்றுகின்றது.

அத்தகைய அறம் சார்ந்த வாழ்வை நாம் வாழ்வது மற்றவர் வாழ வழி செய்வது நம்முடைய கடமையாகும்.

- டாக்டர் கமலி

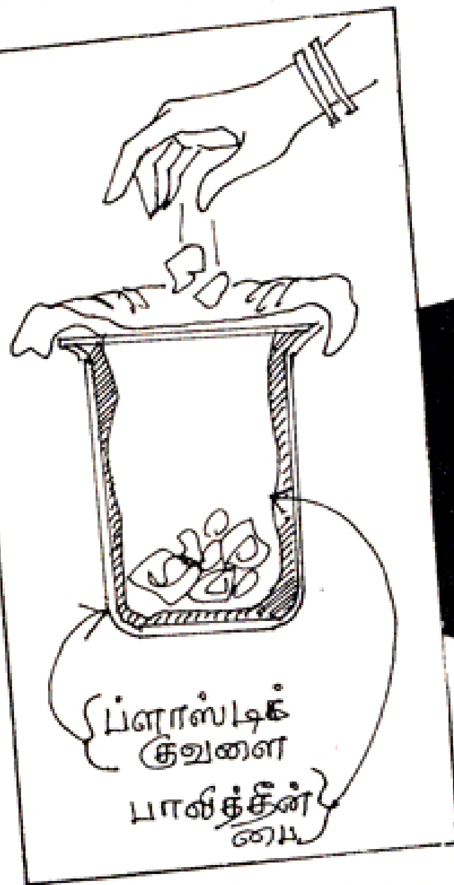
- நிறைவு -

இஞ்சியைத் துவையல் செய்தால் 2, 3 நாட்களுக்குத்தான் நன்றாயிருக்கும். அதற்குப் பதில் 50 கிராம் இஞ்சியுடன் 10 கிராம் கொத்துமல்லி, அரை தேக்கரண்டி சீரகம், தேவையான அளவு காரம் (வரமிளகாய்) உப்பு, கொஞ்சம் புளி எல்லாம் சேர்த்து நைசாக அரைத்து நல்லெண்ணையில் கடுகு தாளித்து அதில் இஞ்சிக் கலவையைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, கடைசியில் கொஞ்சம் வெல்லம் போட்டு சுருளக் கிண்டிய பின் ஆறிய பின் சுத்தம் செய்த பாட்டிலில் (தண்ணீர் படாமல்) வைத்துக் கொண்டால் ஒரு மாதம் கூட கெடாமல் இருக்கும். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து கொள்ளலாம். தோசை, அடை போன்றவற்றிற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். வாய்வு, பித்தம், அஜீரணம் எல்லாவற்றிற்கும் மிக நல்லது. பி.கு.: இளம் இஞ்சியை அலம்பித் தோலெடுத்து வில்லைகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

- சுப்புலட்சுமி.



★ உங்கள் மகனோ மகளோ 8, 9, 10 வயது ஆகி இருந்தால் அவர்களுக்கு வழக்கமாக நீங்கள் கணக்கு வைத்து இருக்கும் வங்கியில், ஒரு சிறு சேமிப்புக் கணக்கு ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளை வங்கிக்கு அழைத்துச் சென்று 'கார்டியன் ஷிப்'பில் உங்கள் பெயரைக் கொடுத்து அவர்கள் பெயரிலேயே இந்தக் கணக்கை ஆரம்பித்துக் கொடுங்கள். சிறு சேமிப்பில் சேமிப்பதற்கு என்று அவ்வப்போது சிறு தொகையைக் கொடுங்கள். இதனால் அவர்களுக்குச் சேமிக்கும் மனப்பக்குவம் வரும். அதே நேரத்தில் ஒரு பப்ளிக் ஆபீஸ் சம்பந்தப்பட்ட காரியங்களுக்குத் தேவையான பொறுப்பும், பொறுமையும், அதற்குத் தேவையான அறிவும் வளர ஆரம்பிக்கும். இதனால் வளர்ந்து வாலிபப் பருவம் வந்த பிறகு ''வங்கிக்கு எல்லாம் போக முடியாது நீங்கள் போங்கள்'' என்று தட்டிக் கழிக்கும் மனோபாவம் வராது.



ரெஜினா பக்கம்

★ சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்குப் போனால் பொருட்கள் வாங்கினால் மெல்லிய பாலிதீன் பைகள் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன அல்லவா? அவற்றைக் கீழே போட்டு விடாதீர்கள். சேமித்து வையுங்கள். சமையலறையில் குப்பை போட வைத்து இருக்கும் பிளாஸ்டிக் குவளையில் உள்பக்கம் படிந்து இருப்பது போல் வைத்து வாயை இழுத்து வெளிப்பக்கம் மடித்து விடுங்கள் படத்தில் காட்டியபடி. இப்போது நீங்கள் அதில் குப்பை போடலாம். குப்பை நிறைந்த பிறகு பையை அப்படியே தூக்கி அதன் வாயைச் சுருக்கிக் கட்டி வீட்டிற்கு வெளியே "குப்பைத் தொட்டியில் போட ஏதுவாக இருக்கும்.

★ சமையலறை, குளியலறை ஆகியவற்றில் இரவில் எப்போதுமே எரிந்து கொண்டு இருப்பதைப் போல ஒரு '0' வாட் பல்பு எரிய விடுங்கள். இதனால் இரவில் கரப்பான் பூச்சி மற்றும் சிறு பூச்சிகள் வராது.

★ பெரிய கட்டம் கட்டமாக நம்பர் போட்ட காலண்டர் ஒன்றைச் சமையலறையில் கதவுக்குப் பக்கத்தில் மாட்டி வையுங்கள். அதில் வரப்போகும் முக்கிய தேதிகளை வட்டமிட்டுக் குறித்து வையுங்கள் - பிறந்த நாள் தேதிகள் - நாம் போக வேண்டிய கல்யாண விழாக்கள் தேதி - இப்படி நாம் மறந்து விடக் கூடாத தேதிகள். நாம் அட்டெண்ட் செய்ய வேண்டிய கல்யாண அழைப்புப் பத்திரிகைகளையும் வரிசை வரிசையாக அடுக்கி அந்தக் காலண்டருடனேயே 'பின்' செய்து வையுங்கள். தினமும் காலையில் ஒரு தடவை அந்தக் காலண்டரைப் பார்ப்பது டைரியைப் புரட்டுவதை விட சுலபமானது.

உங்கள் குழந்தையின் அறிவுத் திறனை வியக்கத்தக்க அளவில் உயர்த்துவது எப்படி?

நீங்கள் உங்கள் செல்வங்களின் மேல் மிகுந்த அன்பும் அக்கறையும் கொண்டவர்கள் என்பதை உங்கள் ஆர்வம் காட்டுகிறது. உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலம் நம் நாட்டின் எதிர்காலம்.

கடவுளின் கைவண்ணமான மனித மூளையின் ஆற்றல் அளப்பரியது. இந்த மூன்றரை பவுண்டு எடையுள்ள மனித கணனி (Computer) அமெரிக்க தேசிய சரித்திர தஸ்தாவேஜுகளைப் போன்று பத்து மடங்கு பெரிய விஷயங்களைத் தனக்குள் பதிவு செய்து கொள்ளும் திறன் படைத்தது.

மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட கணனிகளில் தேவையற்ற விஷயங்களை முழுவதுமாக அழித்து விடுவதைப் போல் நம் மூளைப் படிவத்தில் பதிக்கப்பட்ட விஷயங்களைப் பதித்த சுவடேயில்லாமல் அழித்து விட முடியாது.

ஒரு குழந்தை பிறந்த கணத்திலிருந்து அதனுடைய ஆறாவது வயது வரை அதன் மூளை ஏராளமான விஷயங்களைப் பதிவு செய்து கொண்டு வாழ்நாள் முழுமைக்குமான அறிவுத் தெளிவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தி கொண்டது.

இப்படிப்பட்ட திறன் படைத்த உங்கள் குழந்தைக்கு 30 வினாடிகளுக்குள் 10 அற்புதமான விஷயங்களைப் பற்றிய அறிவைப் புகட்டி விடலாம்.

இப்படியாக 125 ட்ரில்லியன் (லட்சம் கோடிகள்) விஷயத் துளிகளை (facts). பதிவு செய்யக்கூடிய திறன் படைத்தது நமது மூளை.

ஆகவே ஆர்வமே வெற்றியின் அளவுகோல்

பிலடெல்பியாவிலுள்ள ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் அனுபவம் :

1. குழந்தைகள் உண்பதை விட கற்பதை விரும்புகிறார்கள்.
2. விளையாட்டை விட கற்பதை விரும்புகிறார்கள்.
3. உயிர் வாழ்வதற்கான திறமை கல்விதான்.
4. கல்வி என்பது அறிவு வளர்ச்சி
5. அறிவுத் திறனின் அடிப்படையை அதிகமாக்கினால் அதிக புத்தி உருவாகிறது.

எப்படி உங்கள் அருமைக் குழந்தைக்கு இளவயதிலிருந்து உயர்ந்த கல்வி அறிவை வேகமாக, எளிமையாக, சந்தோஷமான முறையில் அளிக்க முடியும்?

1. படிப்புத் திறன், 2. கணிதத் திறன், 3. விஷயஞானம் (Encyclopedic knowledge)

இந்தத் திறனை ஆறு வயதில் ஒரு குழந்தைக்கு உருவாக்குவதை விட ஒரு வயது குழந்தையின் மூளையில் பதியவைப்பது சுலபம் என்று தெரிகிறது.

ஆகவே விஷய ஞானத்தை வளர்ப்பது அவசியம்.

எப்படி?

அறிவுத்திறன் விஷய ஞானத்தை நிகழ்ச்சிகளின் மூலம் பெறுகிறது.

பிறந்த மூன்று மாதக் குழந்தைக்கு இந்த அறிவுத்திறனை சிறு சிறு நிகழ்ச்சிகளின் மூலம் வியக்கத் தகுந்த வகையில் ஏற்படுத்தலாம்.

ஆனால் அவை கீழ்க்கண்ட இயல்புடையதாக இருக்க வேண்டும்.

1. அவை உண்மை நிகழ்ச்சிகளாக இருக்க வேண்டும. நமது கருத்தாக இருக்கக் கூடாது. (Facts not opinions)

2. அவை மிகச் சரியானதாக இருக்க வேண்டும். (Precise)



3. தனித்தனி விஷயமாக இருக்க வேண்டும். (Specific)

4. குறிப்பிட்ட பெயருடையதாக இருக்க வேண்டும். (Unambiguous)

5. புதிய விஷயமாக பார்ப்பதற்குப் பெரிய அளவில் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

6. உரத்த குரலில் உச்சரிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

உதாரணம் : இந்திரா காந்தியின் படத்தைக் காண்பிப்பது நம் குறிக்கோளானால், அப்படம் பெரிய அளவில் (6"X 8") ஆக இருக்க வேண்டும்.

அவர் பெயரைத் தெளிவாக உரத்த குரலில் படத்தை குழந்தை பார்க்கும் போது தாயார் உச்சரிக்க வேண்டும்.

படத்தில் இந்திரா காந்தி தவிர வேறு எதுவும் இருக்கக் கூடாது.

அவர் பெயர் பின்புறம் தெளிவாக எழுதப்பட வேண்டும்.

படம் மிகத் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். அவர் பெயருடன் வேறு சொற்கள் இருக்கக் கூடாது. (உ.ம். பிரதமர் என்றும் இருத்தல் கூடாது)

இந்த வகையில் சின்னஞ்சிறு பிஞ்சுக் குழந்தைகளின் அறிவைத் தூண்டி அவர்களுக்கு உலகின் உயர்வையெல்லாம் அளிக்க விரும்பும் பெற்றோர்கள் யார்? எப்படிப்பட்டவர்களாக இருக்க வேண்டும்?

1. அன்பு, மரியாதை, சந்தோஷம், கவனிப்பு இவற்றை உங்கள் குழந்தைக்கு வழங்குவதில் உயர்ந்த முக்கியத்துவம் அளிப்பவர்களாக -

2. தங்கள் பொழுது போக்குகளை விட குழந்தைக்கு அறிவை வளர்ப்பது மிகுந்த சந்தோஷமானது என்று கருதுபவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

அதற்கென்ன - நாங்கள் இப்போதே தயார் என்கிறீர்களா? அப்படியென்றால் இதை எவ்வாறு சாதிப்பது என்று அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

- ரேவதி சங்கரன்.

இலவச மருத்துவ சிகிச்சை முகாம்

வாலாஜா பேட்டையில் இளைஞர் நற்பணி மன்ற மகளிர் அணியினர் அணியின் தலைவர் திருமதி. நிர்மலா ராஜாராமின் தலைமையில் 23.07.91 அன்று பிற்பகல் 2.00 மணிக்கு அணைக்கட் ரோட்டில் இருக்கும் விவேகானந்தா இங்கிலீஷ் ஸ்கூலில் இலவச மருத்துவ சிகிச்சை முகாம்' ஒன்றை நடத்தினர். முகாமில் பிரபல குழந்தை நல நிபுணரும், வேலூர் சௌராஷ்டிரா சபைத் தலைவருமான டாக்டர். எல். கிருஷ்ண மூர்த்தி அவர்களின் உதவியால், வாலாஜா பேட்டை வாழ் குழந்தைகள், மகளிர் மற்றும் பொது மக்களுக்குச் சிறந்த முறையில் சிகிச்சையும் இலவசமாக மருந்துகளும்; விடாமில்க் பானமும் வழங் கப்பட்டன. இரவு 7.30 மணி வரை நடந்த இந்த முகாம் அணிச் செயலர். திருமதி. ராஜராஜேஸ்வரி சத்தியமூர்த்தியின் நன்றி நவிலலுடன் இனிது முடிவுற்றது.



சொல்ல விரும்புகிறோம்

★ ஆறுதல் பரிசு பெற்ற 'பொட்டுக் கடலை பக்கோடா' எளிமையாகவும், தனிச் சுவையும் தந்து, எங்களின் மாலை நேர 'டிபன்' ஆகி, அன்பை, வீட்டாரின் பாராட்டுக்களைப் பெற்றுத் தந்தது.

சென்னை - 1, வி. ஜெயலட்சுமி.

★ ஜூலை மாத இதழ் மங்கையர் மலரில் 'மூளைக் காய்ச்சல்' பற்றி வெளியிடப்பட்டு இருந்தது. சென்னை ஆர்ட்ஸ் கல்லூரியில் பி.எஸ்.ஸி., கடைசி வருடம் தேர்வு முதல் நாள் வரை எழுதி விட்டு மறுநாள் ஜுரம் என்று சொல்லி, உள்ளூர் டாக்டர் சரிவர ஆய்வு செய்து மருந்து கொடுக்காமல் போனதின் விளைவு - 18 வயது மகளை ஒரே நாளில் பறிகொடுத்தேன். கடந்த 10 வருடங்களாகக் குமுறும் நான் இந்த மாத இதழ் படித்ததும் ஒரு நாளெல்லாம் அழுதேன். என்னைப் போன்றவர்களைத் தேற்ற யார் இருக்கிறார்கள்? இந்தக் கொடிய நோயைக் கடவுள்தான் காப்பாற்ற வேண்டும்.

செங்கற்பட்டு, கமலா வியாசராவ்.

★ ''இதுதான் சமையலறை'' - போட்டி முடிவுகள் அறிவித்திருந்த விதமும், பரிசுக்குரிய 'சமையலறைகளை'த் தேர்ந்தெடுத்த விதமும் பாராட்டுக்குரியது!

சிவகங்கை, ஐயப்பராமன்.

★ மெல்லிய நகைச்சுவை இழையோட எழுதப்பட்ட 'அரை டிக்கெட் ஜாக்கிரதை' வெகு ஜோர்.

சென்னை - 33, ஆர். ஷாலினி.

★ மாத்திரை சாப்பிட்டால் கருக் கலைந்து விடும் என மூடத்தனமாக நம்பி மாத்திரை சாப்பிட்டதின் விளைவு ஊனமுற்ற குழந்தைகளே என்னும் உண்மை எத்தனை பயங்கரமானது! எடுத்துச் சொன்னால் புரிந்து கொள்வார்கள் விபரமறியாப் பெண்கள்.

சென்னை - 45, ஜஹ்பர் காதர்.

★ திரை விலகினாலும் மனத் திரையிலிருந்து குறுநாவல் அகல மறுக்கின்றது! சியாமளியின் மனப் போராட்டங்கள், ரவியின் பண நெருக்கடி பிரச்னை போன்றவற்றைப் படித்த போது ஏதோ நம்ம வீட்டிலேயே சம்பவம் நடக்கற மாதிரி ஒரு எண்ணம் அருமையான குறுநாவல்.

சென்னை - 39, திருமதி. மஞ்சுளா பாய்.

★ ஈரோட்டில் சிறப்பான முறையில் இயங்கி வரும் பாரதி வித்யா பவன் பள்ளியைப் பற்றி உங்களது இதழில் எழுதப் பட்டிருந்ததைப் படித்து மகிழ்ச்சியுற்றேன். திரு. சி. எஸ்ஸின் மகளான அருணாவிற்கு இயல்பாகச் சமூகத்தைப் பற்றிய பரந்த பார்வை இருப்பதில் வியப்பில்லை என எழுதியிருப்பது முற்றிலும் உண்மை. நீங்கள் குறிப்பிடாதது, அது உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படாமலும் இருந்திருக்கலாம், அதனை இங்கு உங்களுக்குத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். அருணா அவர்களின் கணவர் திரு. டாக்டர் ராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் ஒரு நேர்மையான காங்கிரஸ்காரரும் வாழ்க்கையில் தூய்மையானவருமான டாக்டர் முத்துச்சாமி அவர்களின் புதல்வராவார். அவருக்கும் இந்தப் பள்ளியைச் சிறப்பாக நடத்தி வரும் திறன் இயல்பாக இருப்பதில் வியப்பில்லை. இதனை என் போன்ற உங்கள் பத்திரிகை வாசகர்கள் அறிய வேண்டுமென்பதற்காக எழுதுகிறேன்.

ஏ. சி. வரசு, ஈரோடு.

★ மங்கையர் மலரில் வெளியாகும் எந்த ஒரு திருத்தலம் பற்றிய கட்டுரையும் அதைப் படித்தவர்களை மெய்சிலிர்க்க வைப்பதென்பது, கண்கூடான உண்மை. அதைப் போலவே, இம் மாத ''மங்கையர் மலரில்'' இடம்பெற்றிருந்த ''அக்னி குண்டம் வளர்த்து'' என்ற தலைப்பில் பண்ணாரி மாரியம்மன் பற்றிய கட்டுரை அந்த, உலகாளும் நாயகி, ஆயிரங் கண்ணுடையாளின் அருட் திருமுகம், ஆலயத்தின் தொன்மைமிகு வரலாறு, ஆலயம் அமைந்திட்ட அருள்மிக்க சம்பவம் ஆகியவற்றினை, சகலமதத்தினரும் கூட உணர்ந்து போற்றி வணங்கும்படி படைக்கப்பட்டிருந்தது. அம்பாளின் முழுப்பக்க வண்ணப் படம் பல வீடுகளின் பூஜை அறையில் குடி அமருவது நிச்சயம்.

தோட்டக்குறிச்சி, இரா. வளையாபதி.

★ ஆணாயிருந்தாலும், பெண்ணாயிருந்தாலும் கல்யாணம் செய்து கொள்வது பற்றியும், அவர்கள் வாழ்க்கையில் எப்படியாக ஐக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்பதையும், சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளுடன் ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் மிக அழகாகக் கொடுத்திருந்தார். ஆணும், பெண்ணும் இதன்படி நடந்தவர்களானால் வாழ்க்கையில் பிரச்னைகள் வருவதற்கே இடம் இல்லை.

குடியேற்றம்,
டாக்டர். எஸ். நிம்மி விஜயராணி.

என் மகளை நினைத்து அழுதேன்!

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் மேனிபற்றி

மலர் என்பார் இறகு என்பார் மழலைச் செல்வத்தை. அதன் மேனி மலரினும் மென்மை இறகிலும் மிருது. ஆகவேதான் அதற்குத்தேவை உங்கள் சிறப்பான கவனிப்பு.

மென்மையான ஆடைகள். இதமான ஸ்பரிசம். அத்துடன் சிறப்பான சோப்பு— ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்.

ஆரம்பத்தில் சில வாரங்களுக்கு குழந்தையின் சருமத்தில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். அது இயல்பான மாற்றம் ஆகும். சிறிது சிறிதாக மறைந்துவிடும்.

சருமத்தில் பூனை முடி : ஆரம்பத்தில் குழந்தையின் உடல் முழுதும் பூனை முடி போன்ற உரோமம் இருக்கும். அது இரண்டு வாரங்களுக்குள் தானாக உதிர்ந்துவிடும்.

சினைப்புகள் மற்றும் கரப்பான்கள் : இவை குழந்தையின் உடல் அமைப்பு (ஸிஸ்டம்) முழுதும் செயல்படத் துவங்காததால், அவை சில நாட்களில் பொதுவாக மறைந்துவிடும்.

பிறப்புப் புள்ளிகள் : பிறக்கும்போது குழந்தையின் மேனியில் நீல சிவப்பு அல்லது பழுப்பு நிறத்தில் சில புள்ளிக் குறிகள் ஏற்படுகின்றன. சில மாதங்களில் அவை மறைந்து விடுகின்றன. குழந்தை வளரும்போது சில புள்ளிகள் காணப்படலாம்.

தலையின் கவர் : இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் குழந்தையின் தலை உச்சியில் காணப்படும் பத்து போன்ற கரப்பான் ஆகும். அது சில சமயங்களில் குழந்தையின் முகம் உடல் அல்லது அரைப் பகுதியில்



பரவும். அது மறைந்துவிடும். அதற்கு பேபி ஆயில் போட்டு இதமாக்கவும்.

இளஞ்சிவப்பு சினைப்பு: முகம் அல்லது சதை மடிப்பு போன்ற வியர்வை தங்கும் பகுதியில் இளஞ்சிவப்பு சினைப்புகள் ஏற்படும். இது அதிக உஷ்ணத்தால் ஏற்படுகிறது. குழந்தையை வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பாட்டவும். மென்மையான சோப்பு உபயோகிக்கவும். பின்பு மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை அணிவிக்கவும்.

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்:
குழந்தையின் மேனிக்கான சிறப்பான படைப்பு.

தூய்மையான பொருட்களால் மட்டுமே தயாரிக்கப் பட்டது ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப் — இதில் மென்மையான குழந்தை மணம் கலந்துள்ளது. ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப் — ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஆயில் மற்றும் லனோலின் செறிந்துள்ளது. இவை குழந்தையின் சருமத்தில் ஈரப்பதம் உண்டாக்கி, மென்மையோடு வைத்துக் கொள்கிறது. இதில், சருமத்தில் அலர்ஜி மற்றும் புள்ளிகளை உண்டாக்கும் கடுமையான இரசாயனம் மற்றும் எரிச்சலான பொருட்கள் இல்லை. அதன் இதமான மென்மையான செயல், இயற்கை எண்ணெய்களை நீக்காமலே, சருமத்தை சுத்தமாக்குகிறது. உங்கள் குழந்தையின் மேனி பனித்துளிபோல் மிளிரும், ஒளிரும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு வேறு எந்த சோப்பையும் நம்புவீர்களா ?



காரணம், குழந்தையின் மேனிக்கு விசேஷ கவனம் தேவைப்படுகிறது.

"பேபி கேர்" என்ற இலவசப் பிரசுரம் பெற்றிட எழுதுங்கள்: பேபி கேர் அட்வைஸர், ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன், 30, ஃபோர்ஜெட் ஸ்ட்ரீட், பம்பாய்-400 036.



ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன்

சுதந்திரம்

அன்றும் - இன்றும்

இன்று நடுத்தரவயதில் இருக்கும் தாய்மார்கள் பலருக்கு அன்று அவர்கள் இளவயதில் (டீன் ஏஜில்) இருந்த போது அவர்களுக்குக் (உணவு, உடை, கல்வி, வெளியே செல்லக் கிடைத்த அனுமதி - போன்றவற்றில்) கிடைத்த சுதந்திரம் இன்று... அவர்களுடைய (டீன் ஏஜ் பெண்) குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் அளித்துள்ள சுதந்திரம்... இப்படி ஆராய்ந்த போது...

வைதேகி :

''பதினாறாவது வயதிலேயே தாவணி அணியவேண்டும்; தாவணி இல்லாமல் வெளியே வரவே கூடாது (தாவணியின் நீளமும் 3 மீட்டர் இருக்க வேண்டும்). வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களுக்குப் பணிந்து அவர்கள் பேச்சுக்கு மறு பேச்சு பேசாமல் இருக்க வேண்டும். தாவணி போட ஆரம்பித்த புதிதில் பழக்கமில்லாத அந்த உடையுடன் நடக்கவும் கஷ்டப்பட்ட காலம். 'பெரியவளான' பின்பு 'சுதந்திரம்' என்ற வார்த்தையின் பொருள் மறந்து போகும் நிலை. ஆண்பிள்ளைகளுடன் (உறவினர்களானாலும்) கண்டிப்பாக பேசக் கூடாது. பள்ளி செல்வது தவிர (அதுவும் மற்ற தோழிகளுடன் சேர்ந்துதான் செல்ல வேண்டும்) வெளியே எங்குமே செல்லக் கூடாது பாடங்களைத் தாங்களேதான் படிக்க வேண்டும். ஒரு சினிமா பார்க்க



* ஸ்ரீவித்யா

வேண்டுமென்றால் அனுமதி கோரி குறைந்த பட்சம் ஒரு வாரமாவது கெஞ்ச வேண்டும். வீட்டுக்கு விலக்கான நாட்களில் தனியாக உட்கார்ந்து, பெரியவர்கள் எல்லோரும் சாப்பிட்ட மீதியைத் தின்று (இன்றைய குழந்தைகள் 'மீதியைத்தின்ன நாங்கள் என்ன நாய்களா?' - என்பார்கள்) தனியாகவே தூங்கி - மிகவும் இளைய வயதில் 'பெரியவளானதால்' விலக்கு நாட்களை நினைத்தாலே ஒரு விதபயத்தால் உடம்பு நடுங்கும். 'பெரியவளான பெண்ணுக்கு என்ன படிப்பு?' என்று சொல்வோரும் உண்டு.. உணவு பெரியவர்கள் போடுவதுதான். உடைகளும் அவர்களின் தேர்வுதான். அந்த வயதில் இவைகள் ஒரு கஷ்டமாகத் தோன்றினாலும் - இன்று அதை நினைத்துப் பார்க்கும் போது........ உண்மையிலேயே எந்த இடத்திலும்

நம்மை நாமே 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொள்ள அவர்கள் தந்த அந்தப் பயிற்சி - மிகவும் சிறந்தது- கடைசி காலம் வரை நமக்குக் கைகொடுக்கக் கூடியது.

ஸ்ரீவித்யா (10-வது வகுப்பு மாணவி - மகள்) :

உண்மையைச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் எனக்கு மற்றவர்களிடம் பழகும் விதங்களை அம்மா சொல்லித் தருவது இனிய வாய்மொழிகளால்தான். பள்ளிக்குத் தனியாக பஸ்ஸில் சென்று வருவேன். அம்மா நான் வெளியே செல்வதைத் தடுப்பதில்லை. எனக்குத் தோழிகளுடன் சேர்ந்து கொண்டு வெளியே சுற்றுவது வேண்டுமென்றாலும் கதவைத் தட்டி விட்டுத்தான் நுழைய வேண்டும். பாடங்களை ஒழுங்காகப் படிக்க வேண்டும். எந்தப் பாடத்திலாவது 'பெயில்' மார்க் வாங்கினால் அவ்வளவுதான்! அம்மா ரிப்போர்ட் கார்டில் கையெழுத்துப் போடவே மாட்டார். ஹோம் ஒர்க், மற்றும், பாடம் படிப்பது எல்லாமே நாங்களே செய்து கொள்ள வேண்டியதுதான். டிரஸ் எப்போதும் பாவாடை தாவணிதான். எப்போதாவது வேறு நாகரிக உடைகள் அணிந்தாலும் அது மிகவும் டீசென்டாக இருக்க வேண்டும். அலங்காரம் செய்து கொள்ளும் போது முகத்தில் பவுடர் கூட அதிகமாக இருக்கக் கூடாது. பள்ளி செல்ல கார்தான் வேண்டுமென்பதில்லை. சைக்கிளில்



❋ யக்ஞப்பிரபா வைஷ்ணவி

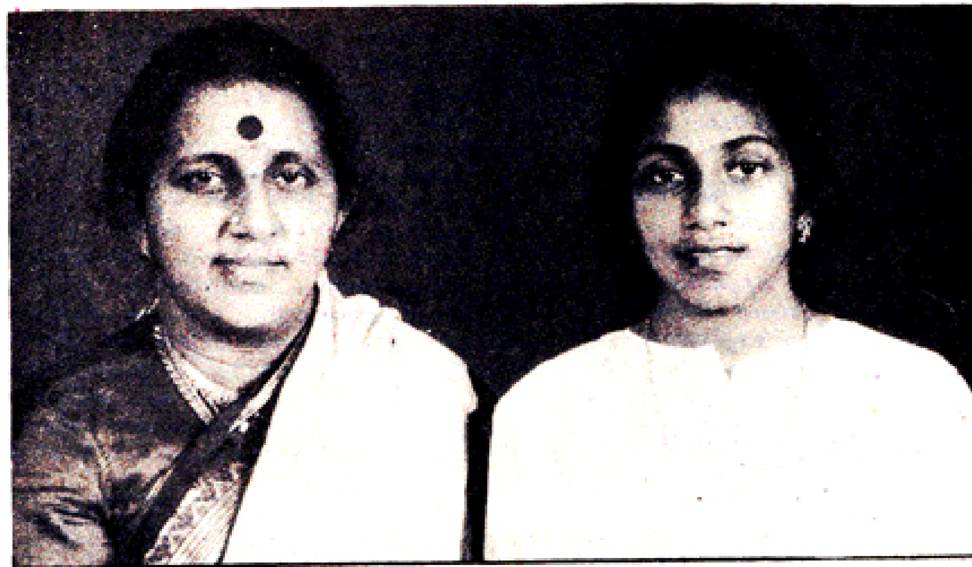
கொஞ்சம் கூடப் பிடிக்காது. என் முதல் தோழி என் தாய்தான். அவருடன் பல்வேறு விஷயங்களையும் விவாதம் செய்வது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். மேஜைப் பந்து விளையாடுவது என் பொழுது போக்கு. பாட்டு கற்றுக் கொள்கிறேன். படிக்கும் விஷயத்திலும் 'உனக்கு எது பிடிக்கிறதோ சொல். அந்தக் கோர்ஸிலேயே சேர்க்கிறேன். எனக்காக நீ பிடிக்காததைத் தேர்ந்தெடுக்காதே' என்பார் அம்மா. என் ஆசைகளுக்கு என் தாயார் தடை போட்டதேயில்லை.

திருமதி யக்ஞப்பிரபா. (தாய்)

என் தாய் (திருமதி சௌகார் ஜானகி அவர்கள்) மிகவும் கண்டிப்பானவர். நாங்கள் அவருடைய அறைக்குள் செல்ல சென்று விடுவோம். வெளியில் எங்குமே தனியாகப் போகக் கூடாது. விடுமுறை நாட்களில் அம்மாவே வெளியில் அழைத்துச் செல்வார். உணவு விஷயத்திலும் அம்மா மிகவும் கண்டிப்பானவர்தான். நல்ல சத்துள்ள உணவைக் குழந்தைகள் நேரந்தவறாமல் உண்ண வேண்டுமென்பார்.

வைஷ்ணவி (மகள்)

அம்மா எனக்கு ஒரு நல்ல தோழி. வீட்டு விஷயம் முதல் பல விஷயங்கள் பற்றியும் விவாதம் செய்வோம். சில சமயம் குரல்கள் 'உரத்து' கூட ஒலிக்கும். எங்களுக்குள் எந்தவித ஒளிவு மறைவும் கிடையாது. ஆனாலும் அம்மாவிடம்



✱ பகுளா - வேளாங்கன்னி

எனக்குள்ள மரியாதை குறைந்தது கிடையாது. வெளியில் எங்கு செல்லவும் அம்மா 'பூரண சுதந்திரம்' தந்த போதும் எனக்கு வெளியே ஹோட்டல்கள், பார்ட்டிகள், எங்குமே செல்ல பிடிக்காது. நான் கேட்கும் பணத்தை அம்மா எனக்குக் கொடுப்பார். அவர் கேட்காவிட்டாலும் செலவு செய்யும் பணத்திற்கு ஒன்று விடாமல் கணக்கெழுதி (மீதி பணமிருந்தால் அதையும்) கொடுத்து விடுவேன். படப் பிடிப்பு இல்லாத நேரங்களில் வீட்டிலிருந்து தோட்ட வேலை செய்வதும், அக்கம் பக்கத்துக் குழந்தைகளுடன் விளையாடவும், எம்பிராய்டரி போன்ற கைவேலைகள் செய்வதும் தான் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். நான் படித்த அதே பள்ளியில் அம்மாவும் ஆசிரியராக இருந்தவர் - அதனால் படிப்பு மற்றும் பள்ளி சம்பந்தப் பட்ட விஷயங்களில் மிகவும் கண்டிப்பானவர். ஆனால் உணவு விஷயத்தில் எந்த வித கண்டிப்பும் கிடையாது.

திருமதி பகுளா (தாய்)

நான் இளம் வயதில் மிகவும் அழகாக இருப்பேன். பள்ளி சென்று வரக்கூடத் துணையுடன்தான் செல்ல வேண்டும் என்பது என்தாயின் கண்டிப்பான உத்திரவு. பள்ளி விட்டவுடனேயே நேராக (நேரப் படி) வீடு வரவில்லை என்றால் என் அப்பாவின் கையிலுள்ள பிரம்பு தான் பேசும். காலையிலேயே எழுந்து, குளித்து, பூஜைகள் செய்து, பாடங்களைப் படித்து விட்டு, நம் வேலைகளை நாமே பார்த்து விட்டுத் தான் பள்ளி செல்ல வேண்டும். மாலையில் வீடு திரும்பிய பின்பு கைகால் கழுவி, உடைமாற்றி ஸ்வாமிமுன் விளக்கு ஏற்றி வணங்கி - இப்படி அன்றாட அலுவல்கள் அமையும். பெரியவர்களின் முன்னிலை



✱ வசந்தி



யில் உட்காரக் கூடத் தயங்கியது எங்கள் காலம். சாப்பாடு விஷயம் அவர்கள் போட்டதுதான். பாதம் மறைய உடுத்தும் பாவாடை தாவணிதான். கைநிறைய எண்ணெயை வைத்துத் தலையைப் படியவாரி விடுவார் அம்மா. வெளியே தனியாகப் போனதே கிடையாது. என் கணவரைக் கூட பார்த்து, நிச்சயம் செய்தவர் என் அம்மாதான்.

வேளாங்கன்னி (மகள் - கல்லூரி மாணவி) :

''என் தாய் எனக்கு எந்த விதத்திலும் கட்டுபாடுகள் விதிப்பதே கிடையாது. ஆண், பெண் என்ற வித்தியாசமில்லாமல் (தாய் என்ற பாசத்திலும், குழந்தைகளுக்குத் தேவையானவைகளைச் செய்வதிலும்) வளர்க்கிறார். என்னுடைய அண்ணன் வெளிநாடு சென்று படிப்பது போல நான் விரும்பினாலும் என்னையும் வெளிநாடு அனுப்பி வைக்க அம்மா தயார்தான். டிரஸ் விஷயம் 'நல்ல டீசென்டா போட்டுக் கொள்' என்பார் அம்மா. சாப்பாடு விஷயம் எங்களின் இஷ்டம்தான். வெளியே செல்ல அம்மா தடையே சொல்வதில்லை - ஆனால் எனக்குத்தான் தனியே எங்கே செல்லவும் பிடிக்காது. சினிமா கூட வீட்டிலேயே நிம்மதியாக வீடியோவில் பார்ப்பதுதான் பிடிக்கும். எனக்குப் பிடித்த கலைகள் எதுவானாலும் கற்றுக் கொள்ள அனுமதி உண்டு. குச்சுப்புடி, பரதம், கதக், வீணை கற்கிறேன். படிப்பு கூட என் இஷ்டப்படிதான். நம்மை மிகவும் நம்பி நம் பெற்றோர்கள் தரும் சுதந்திரத்தை மதித்து - அந்த நம்பிக்கைக்குக் கேடு வராமல் நாம் நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற எண்ணம் எனக்கெப்போதும் உண்டு.''

திருமதி வசந்தி ராஜேந்திரன் (தாய்) :

என் இளம் வயதில் அணிந்த உடை பாவாடை தாவணிதான். அதுவும் 11-வயதிலேயே தாவணி போட ஆரம்பித்து விட வேண்டும். பள்ளிப் படிப்புடன், தையலும் கற்றுத்தந்தனர். பெரியவர்கள் பேச்சுக்கு மறுபேச்சே என்றும் கிடையாது. தனியாக எப்போதாவது கூடப் படித்த பெண்கள் வீட்டிற்குச் சென்றது உண்டு. எங்கள் ஊரில் (கும்பகோணம்) வெளியில் செல்லவும், சுற்றவும் அப்படி இடமும் கிடையாது. பெற்றோர்களுடன் சினிமா, கோவில் போன்ற இடங்கள் செல்வோம். என் உடன் பிறந்தவர்கள் (ஆண்கள்) எல்லோருமே நன்கு படித்து பெரிய வேலைகளில் இருக்கிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் என்றால் பள்ளிப்படிப்புடன் சரி. படிப்பு விஷயத்தில் மிகவும் கண்டிப்பு உண்டு. 'நல்லா படிக்க வேண்டும்' என்பார்கள்.

சாரதா (மகள் - 9- ம் வகுப்பு மாணவி) :

''தனியே வெளியே போவதை அம்மா தடை செய்வதில்லை. ஆனால் வெளியே போக எனக்குத்தான் பிடிக்கவில்லை. நான் கேட்குமுன்பே என்னை எல்லா இடங்களுக்கும் என் பெற்றோர் அழைத்துச் சென்று விடுகின்றனர். டிரஸ் விஷயமும் அப்



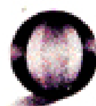
ஒரு தடவை மால்டோவா பாட்டில் காலியான பின் அதில் எண்ணெய் ஊற்றி வைத்தேன். எண்ணெய் சிறிது சூடாக இருந்ததால், பாட்டிலின் அடி, பாளமாக வந்து விட்டது. என்றாலும் பாட்டிலைத் தூர எறியவில்லை. இப்போது கரண்ட் இல்லாத சமயத்தில் மெழுகுவர்த்தி ஏற்றும் போது அது அணையாது எரிய, அப் பாட்டில் அரண் போல் பாதுகாக்கிறது. உங்கள் பாட்டில் இது போல் உடையின் இனி இவ் வழியைப் பின்பற்றலாமே! பார்ப்பவர்களும் வியந்து போற்றுவார்கள்.

- இ. எஸ். லட்சுமி.

படியே. குறிப்பிட்ட உடைதான் அணிய வேண்டும் என வற்புறுத்தியது கிடையாது. நல்ல டீசென்டான உடைகளை அவர்களே தேர்ந்தெடுத்து வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். தோழிகள் என் வீடு தேடி வருவார்கள். அம்மா அவர்களை அன்புடன் உபசரிப்பார் - நான் அவர்கள் வீடு செல்ல வேண்டுமென்றாலும் அம்மா அனுமதிக்கக் கூடியவர்தான். ஆனால் ஏனோ எனக்கு அது போல செல்லப் பிடிப்பதில்லை. படிப்பு விஷயமும் என் விருப்பப்படிதான். பாட்டு, நடனம் கற்றுத் தருகிறார்கள். நியாயமான என் விருப்பங்கள் நிறைவேறி விடுகின்றன.''

தொகுப்பு : **விவிதா**

நனைத்தாலும், துவைத்தாலும் விரைவாக உலரும் பாப்பா மெத்தை.



ஜிங்லர்ஸ் மேல்நாட்டுத் தொழில் நுட்பத்துடன் விஞ்ஞான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பாப்பா மெத்தை. இது சாதாரண ஃபோம் மெத்தை அல்ல. இதன் உட்புறம் மென்மையான பாலிஃபைபர் நிரம்பியது. வெளிப்புறம் மிருதுவான 100% பருத்தியினால் ஆனது. சரியான பருமனில் அமைந்ததால் பாப்பா எளிதாகப் புரண்டு விளையாடலாம். காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சலையும் தடிப்புகளையும் ஏற்படுத்தாது. ஜிங்லர்ஸ் இலேசானது. துவைப்பது எளிது. விரைவாக உலரும். உட்புறம் ஈரத்தினால் கட்டியாகாமல் மென்மையாகவே இருக்கும்.



அன்னையின் அரவணைப்பை போல இதமானது



India's first real washable baby bed



Mfrs: **Utility Textiles**
AH-196, III Street, Shanthi Colony
Anna Nagar, Madras 600 040
Tel: 6211939 & 6213496

Marketing Agent: M/s. West & Harry P. Ltd. Madras. Tel: 451837

Available at:

Madras City: C & Y Chains, Tarapore Towers; • Children Choice, Luz; • Chandirams, N.S.C. Bose Road; • Frontline, Royapuram; • Garment Shop, Spencer Plaza, Mount Road; • Kiddies Collections, Mount Road; • Kiddies Court, Vummidian Complex; • KIBS, Armenian Street; • Krishna Thalas, Kings Circle, Pondy Bazaar; • London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Vummidian Complex; • Lucky Apparels & Lucky Dresses, Tambaram; • Mummy Daddy, Kilpauk; • Murugan Dresses, T.Nagar; • Mysell, T.T.K. Road; • Shanaz, Anna nagar; • Sugan Collections, Kellys; • Sugan Fashion Port, T.Nagar; • Touch of love, Alsa Mall; • Merlin (Tivoli), Anna nagar • Trishla, Luz; • Total Care, Kodambakkam High Road; • Mitro, Anna nagar/T.Nagar; • Yesen Super Market, Anna nagar; • Viter, Luz; • Shanti Niketan, T.Nagar; • **Coimbatore:** • Bison Showroom, Ashoka Plaza; • Grand Bazaar; • May Flower, Gandhipuram; • S. Bevmiah Chetty, 'The White Shop', Big Bazaar Street; • Pinky; • Saagarika, R.S. Puram; • Saravanan, Lakshmi Complex; • Shobha, Big Bazaar Street; • Tip Top Southern Bonanza, Oppanakkara Street; • Vandana, R.S. Puram; • **Cooonoor** • Kushal Traders; • Vaishali Enterprises • **Cuddalore:** • Seemati • **Dindigul:** • Shabnam • **Erode:** • Bharani Readymades; • Pinky; • Priya; • Sagar; • Selection, R.K.V. Road; • Flora • **Kumbakonam:** • Seemati Dresses • **Madurai:** • Archana; • Amar Jothy, Amman Sannathi; • Classic; • May Flower; • Mummy Daddy; • Milan; • Pinky; • Roop Milan, Vilakku Thoon; • Roopam; • Shabnam • **Mayavaram:** • Seemati Dresses • **Mettupalayam:** • Maharaja Garments • **Nagercoil:** • Ganesh Plastic Centre; • Tower Readymades • **Neyveli:** • Banu Cloth Store, Main Bazaar • **Pollachi:** • Fashion Garments, Palghat Road; • Pinky • **Pondicherry:** • Crowns; • Shabnam; • Anjali • **Salem:** • Anuralaya; • Ananodhaya; • Golden House (Maharani); • Shree Lakshmi Novelties, Chamundi Complex; • Milan; • Lavanya Shopping Paradise • **Ramanathapuram:** • Daddy Mummy • **Tirunelveli:** • Roopam • **Tirupur:** • Selection Centre, Kumaran Road • **Thanjavur:** • Maharaja Readymades; • Punnyamoorthy Pillai Stores • **Trichy:** • Ananda Corporation; • Geetha's; • Keerthana, Nandi Koil Street • Kiddies Corner; • Krishna Readymade Hall; • Ruby Ready-made • **Vellore:** • Jolly Shopping; • Milan; • Shabnam

Also available at Kerala, Karnataka and Andhra

அட்டைப்படக் கட்டுரை

ராக்கி

ராக்கி பண்டிகை வடக்கே கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்படும் முக்கியமான பண்டிகை. இந்தப் பண்டிகையில் முக்கிய ஸ்தானம் வகிப்பது சிவந்த கயிறு ஒன்று தான். சகோதரிகள் எவ்வளவு வயதானாலும் தன்னைவிட சிறியவனானாலும் வயதில் மூத்தவரானாலும் அந்தச் சகோதரனுக்கு ராக்கி கட்டுவது வழக்கம்.

ஜைனர்கள் ஆகஸ்ட் மாதம் 16 ஆம் தேதி அல்லது 17 ஆம் தேதி பௌர்ணமி ஒரு பகுதி நாளும் பிரதமை மறு பகுதி கலந்த நாளுமாக வரும் தினத்தில் கொண்டாடுகிறார்கள்.

அன்றையதினம் தான் பகவான் கிருஷ்ணர் வாமனாவதாரம் எடுத்து பூமிக்கு வந்ததாகச் சொல்கிறார்கள். அதனால் அந்த நாளை அதி முக்கியமான தினமாகக் என வாமன மூர்த்தியை வேண்டிக் கொண்டு அதை அனுப்புவதாக தம் சிஷ்யர்களுடைய கையில் அனுப்பி வைக்கிறார்கள். வீட்டுத் தலைவர் அந்த சிஷ்யர்களை மரியாதையுடன் வரவேற்று தன் வீட்டு நுழை வாயிலில் வலப்புறம் கோதுமை மாவு தடவி அந்த ஓலையை ஒட்டி அந்த வாசகத்துக்கு மலர் தூவி சாம்பிராணி புகை தீபம் காட்டி பூஜிக்கிறார்கள். பெண்கள் அன்றைய தினம் கை நிறைய பணமும் பரிசும் பெறுகிறார்கள். பெண்கள் மணமாகி கணவன் வீட்டிலிருந்தாலும் சகோதரர்களுக்காக ராக்கி தயாரித்து



கொண்டாடுகிறார்கள். ராக்கி கட்டிக் கொண்டு ஒரு தட்டில் சேமியா பாயசம், பிசைந்த கோதுமை மாவு, பேட்டா எனும் ஒரு ஸ்வீட், மஞ்சள், குங்குமம், அரிசி, பூ எல்லாம் எடுத்துக் கொண்டு பலதரப்பட்ட ராக்கிகளுடன் பிறந்த வீடு சென்று சகோதரர்களுக்கு நெற்றியில் மாவு வைத்து அதன் மீது மஞ்சள், குங்குமம், இரண்டு அரிசி ஒட்ட வைக்கிறார்கள். கையில் ராக்கி கட்டி வாயில் ஸ்வீட் ஊட்டி ஆரத்தி எடுக்கிறார்கள்.

ஜைன மடத்திலிருந்து பெரிய குரு சுபகாம்னா என்று ஓர் ஓலைத்துண்டில் எழுதி அந்த வருடம் முழுவதும் அவர்களுக்கு மங்களமாக இருக்கட்டும் அனுப்புகிறார்கள். அண்ணன் மனைவிகளுக்குப் பிரத்யேகமான விதமானவும், குழந்தைகளுக்கு வேறு விதமானதாகவும் ராக்கி அனுப்புகிறார்கள். ஆனால் தயாரிக்கும் ராக்கிகளை மிக அழகிய ராஜஸ்தான் பட்டுத் துணி வைத்துத் தைத்த தட்டில் நேர்த்தியாக வைத்துப் பார்சல் செய்கிறார்கள்.

அண்ணிகளுக்கு அனுப்பும் ராக்கி

சிறுகிண்ணம் போன்ற வடிவ குஞ்சலத்தில் மஞ்சள் குங்குமம் மற்றதில் ஒன்றில் சிறு கல்கண்டு, அரிசி, ஏலக்காய் வைத்து உள்ளே கட்டி இருக்கிறார்கள்.

இந்த வளையத்தில் இணைத்துள்ள பச்சை பட்டு ரிப்பனை வளையலில் கட்டிக் கொள் வார்கள்.

அண்ணனுடைய ராக்கி

நல்ல வசதியுள்ளவர்கள் 50 ரூபாய், 100 ரூபாய் நோட்டை மடித்து வைத்து அதன் மேல் சில்க் துணியைப் பூ போல செய்து ஒட்டி சுற்றிலும் லவங்கம், ஏலக்காய் ஒட்டி அலங்கரிப்பார்கள். சிலர் முந்திரிப் பருப்பை ஒட்டி சுற்றிலும் அரிசி, பருப்பி னாலும், துணியில் தயாரித்த பூக்கள், முத்து முதலியன வைத்தும் தயாரிப்பார்கள். ஆனால் கறுப்பு மட்டும் இருக்கக் கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு

இப்போதெல்லாம் நடுவில் மிக்கி, டொனால்ட், மிட்டாய் இது போல அவர்கள் விரும்பும் சாமானை வைத்துத் தயாரிப்பார்கள். பார்சலில் அனுப்பும் போது வட்டமான தட்டில் நேர்த்தியாக வைத்து அலங்காரமாக அனுப்புவார்கள். அண்ணன் புதிதாக மணமானவராக இருந் தால் உடைகளும் அனுப்புகிறார்கள். அதைப் பெற்று அண்ணன் ராக்கி கட்டிக் கொண்டவுடன் தன் அன்பளிப்பை உடனே அவனும் அனுப்பிவைக்க வேண்டும். இது வும் அவரவர் வசதிக்கேற்ப செய்கிறார்கள். உடன் பிறந்த சகோதரர் எத்தனை பேர் இருந்தாலும் ராக்கி கட்டாயம் அனுப்பி வைக்க வேண்டும் என்பது நியமம்.

சிறு, இரு டப்பிகளில் அரிசி, பருப்பு இரு மஞ்சள் நூலில் தயாரித்த விளை யாட்டுத் தேங்காய், உ. மஞ்சள், குங்குமம், முந்திரிப்பருப்பு, ஏலக்காய், லவங்கம், அண்ணிக்கு வளையல்கள், வாடாத பூக்கொத்து, குழந்தைகளின் விளையாட்டுச் சாமான், சர்க்கரைப் பொட்டலம் மிட்டாய் பாக்கெட் நடுவில் ராக்கிகள் வைத்த பாக்கெட். அழகிய துணியில் மூடி உள்ளூ ரில் இருப்பவர்களுக்குக் கையில் எடுத்துப் போய் கொடுப்பார்கள். வெளியூரானால் ஒன்றும் உடைந்துவிடாமல் பத்திரமாக பார்சல் செய்வார்கள்.

இது உத்தர பிரதேசத்தில் வழங்கி வருகின்ற பழக்கம். இவர்கள் ராக்கிக்குச் சொல்லும் கதையும் கொஞ்சம் வித்தியாச மானது. இப்போது தென்னாட்டி லும் எல்லோரும் கொண்டாடுகிறார்கள். சகோதரி சகோதரன் கையில் ராக்கி கட்டிவிட்டு பணமோ பரிசோ பெற்றுக் கொள்வது என எண்ணாமல் அதன் தாத் பரியம் என்ன என்று புரிந்து பண்டிகை கொண்டாடினால் இன்னும் நன்றாக இருக் கும்.

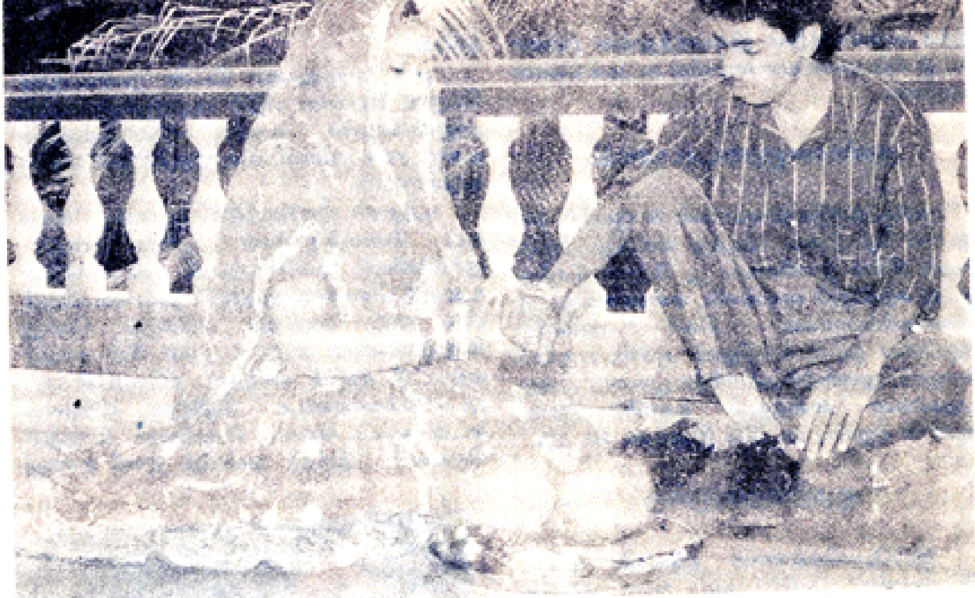
ஒரு ராஜபுதனப் பெண் மூளவிருந்த பெரும் போரை எதிரி அரசனுக்கு ராக்கி அனுப்பியதன் மூலம் சகோதரத்துவம் உண்டாக்கி சண்டையை நிறுத்தி நாட்டைக் காத்தாளாம்.

உத்தரப் பிரதேசத்தில் கீழ்கண்ட கதை யும் சொல்கிறார்கள். ஸ்ரீகிருஷ்ணரும், ருக்மணியும், த்ரௌபதியும் நந்தவனத்தில் உலவிக் கொண்டிருந்தனர். ருக்மணி விரும் பிய ஒரு மலரைப் பறிக்கும் போது கிருஷ்ணனின் விரலில் முள் கீறி காயம் ஏற்பட்டு ரத்தம் கசிந்தது. த்ரௌபதி தன் புடவைக்கரையைக் கிழித்து விரலைக் கட்டி விட்டாளாம். கிருஷ்ணர் சிரித்துக் கொண்டே இந்தத் துண்டுத் துணி உன்னு



டைய ஆபத்து சமயத்தில் உனக்கு உதவி யாக வரும் என்றாராம். கௌரவர் சபையில் த்ரௌபதிக்கு அவமானம் ஏற்படாமல் காத்து ரக்ஷித்தது எல்லாருக்குமே தெரி யுமே!

ஜைனர்கள் இன்னொரு கதை சொல்லி ராக்கி கட்டுகிறார்கள். ஓர் மூர்க்கமந்திரி அரசனை ஏமாற்றி தான் ராஜ்யத்தை ஆண்டான். பிரஜைகள் மிகுந்த கஷ்டத்துக் குள்ளானார்கள் நாட்டில் சுபகாரியங்க ளின்றி, ரிஷி முனிவர்களுக்கு இன்னல்கள் விளைந்து நாடே அல்லல்பட்டது. முனி வர்கள் தேசத்தை விட்டு ஓடிவிட கிளம் பினர். ஆனால் மந்திரி ஒருவரையும் வெளியேற விடாது காட்டைச் சுற்றிலும் தீயிட்டான். தீயில் பூண்டு, வெங்காயம்,



மிருக மாமிசம் முதலியவற்றைக் கொட்டி எரித்தான். முனிவர்கள் துர்கந்தம் தாள முடியாமல் இறைவனை இறைஞ்சி வேண்டிக் கொண்டனர். அரசாண்டு கொண்டிருந்த மந்திரியின் சகோதரி தன் அண்ணனைக் காணவந்து கொண்டிருந்தாள். அண்ணனைச் சந்திக்க வரும் போது அரிசியைப் பாலில் வேகவைத்துக் கொண்டு பாயசம் தயாரித்து எடுத்துக் கொண்டும், ரொட்டி செய்து கொடுக்க கோதுமை மாவும் (பிசைந்து) கொண்டுவந்தாள். வரும் வழியில் ஒரு பால முனிவரைப் பார்த்தாள். அவர் எனக்குப் பசி ஏதேனும் கொடு என்றார். தன்னிடம் இருந்த பிசைந்த கோதுமை மாவும், பாயசமும் கொடுத்தாள். முனிவர் மகிழ்ந்து போனார். இருவரும் தம் வழி நடந்து சென்றனர்.

சகோதரி தன் தமையனைப் பார்க்க விரைந்தாள். ஆனால் ஆச்சரியம். அவன் அந்த முனிவரின் கையில் சிக்கி உயிருக்கு மன்றாடி கொண்டிருந்தான். சகோதரி தன் புடைவையைக் கிழித்து சகோதரனின் கையில் கட்டி விட்டாள். நான் உண்மையான அன்புடன் என் சகோதரனுக்குக் கொண்டு வந்த உணவை முனிவருக்குக் கொடுத்தது உண்மையானால் என் அண்ணனை இந்த என் புடைவையின் கிழிந்த துண்டு காத்து ரக்ஷிக்கட்டும் என்றாள். முனிவர் அவள் கூறியது தனக்காகவே என்பதைப் புரிந்து கொண்டு விட்டு விட்டார்.

முனிவர் மிகவும் மகிழ்ந்து, ''பெண்ணே உனக்கு உன் சகோதரனிடம் உள்ள அன்பைக் கண்டு சந்தோஷம் அடைகிறேன். உலகத்தில் ஒவ்வொரு, சகோதரிக்கும் உன்னைப் போன்ற அன்புள்ளமும், அடுத்தவரிடம் இரக்கமும் இருக்க வேண்டும். உன் சகோதரன் தீய குணம் படைத்தவன் என்றாலும் நீ இரக்கம் காட்டி உயிரைக் காத்து ரக்ஷிக்கச் செய்தாய். இதே போல் ஒவ்வொரு பெண்ணும் நடக்க வேண்டும் என்பதற்கு நீயே முன்னுதாரணம். ஆதலால் இன்றைய தினத்தை ரக்ஷாபந்தன் (ராக்கி) என்று கொண்டாடட்டும். நீ கட்டிய சிவப்புத் துணித் துண்டல்லவோ உன் சகோதரனை ரக்ஷித்துக் காத்தது. அதனால் இந்தப் பண்டிகை ரக்ஷா பந்தனாகட்டும்'' என்று வாமன பகவான் ஆசி அளித்து பழைய அரசனையே ஆட்சி புரிய வைத்தார்.

வீட்டின் பெரியவர் கை நிறைய லட்டு பை நிறைய பணம் வைத்துக் கொண்டு சிறியவர்களுக்குப் பணம் கொடுத்து ஆசி புரிவார். அன்று வீட்டுக்கு யாராவது பெண்கள் (நண்பர்கள் மனைவி) வந்தாலும் அவளிடம் ராக்கி கொடுத்து வீட்டு ஆண் குழந்தைகளுக்கும் கட்டச் சொல்லி தன் வீட்டு மகளாக பாவித்து கையில் ரூபாயும், பரிசும் கொடுப்பார்கள். அன்று யார் வீட்டுக்குச் சென்றாலும் தித்திப்புப் பட்சணம், பால் பாயசம் (பிர்னி) சாப்பிடவைத்துத் திரைச் செய்வார்கள்.

– பிரேமா ராவ்.

படங்களில் - சகோதர சகோதரிகள் :

1. கீதா - ராஜேஷ்
2. பத்மா - கிசு
3. சிறுவன் - வினய்

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள்:
ஓம். சுப்ரமணியம்.

17

வந்த ஒரே வாரத்தில் தளர்ந்து தொய்ந்து போனான் ஸ்ரீதரன். பம்பாயின் நெருக்கம் மிகுந்த ஜன சந்தடி, ஓயாத போக்குவரத்து, மக்களின் ஓட்டம் இத்தனையையும் பார்த்த போது கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டது போல இருந்தது.

எப்படியாவது பிழைத்துக் கொள்ளலாம் என டிரெயினேறி வந்தாகி விட்டது. இந்த மாபெரும் நகரத்தில் யாரையும் தெரியாது. விக்டோரியா ஸ்டேஷனை விட்டு வெளியே வந்தவன், கால்போன போக்கில் நடந்தான். ஹிந்தியும், ஆங்கிலமும், புரியாத பாஷைகளும் எல்லாம் கலந்து கலவையாகிக் காதில் வந்து மோதியது.

கண்ணுக்குத் தெரிந்த ஹோட்டலில் நுழைந்து சாப்பிட்ட போது பயமாக இருந்தது. எல்லாமே விலையுயர்ந்ததாக இருக்குமோ, எவ்வளவு இருக்குமோ... பயந்து பயந்து அரை வயிறு சாப்பிட்டான். அதற்கே இருபத்திரண்டு ரூபாய்க்குப் 'பில்' வந்தது.

இந்த வேகத்தில் போனால் கையில் கொண்டு வந்துள்ள சொற்பத் தொகையும் தீர்ந்து விடுமோ எனப் பயமாக இருந்தது.

பம்பாய்க்கு வந்த மூன்றாவது நாள் தான் ஒரு மெக்கானிக் ஷெட்டில் தமிழ்ப் பேச்சைக் கேட்டு ஓடினான். அங்கேயே கெஞ்சிக் கூத்தாடி வேலைக்குச் சேர்ந்து கொண்டான். மறந்தும் தான் கல்லூரியில் படித்தவன் என்று சொல்லிக் கொள்ளவில்லை.

காலையில் இரண்டு முறை டீ, பகலில் மலிவான விலையில் சாப்பாடு, இரவில் பன் டீ. காலையில் ஏழு மணிக்கெல்லாம் வேலையைத் தொடங்கி விடுவார்கள். இரவு பத்து மணி வரை கடை இருக்கும். கடையை மூடி விட்டு எல்லோரும் போன பிறகு அங்கேயே ஒரு ஓரமாகப் படுத்துக் கொண்டான்.

கடை சொந்தக்காரன் நாகுவும், ஸ்ரீதரனோடு வேலை செய்த தனபாலும் அவனோடு அன்பாகவே பழகினார்கள். ஆனாலும் பழக்கமில்லாத உடலுழைப்பு. அதுவும் எப்பேர்ப்பட்ட கடுமையான வேலை. எத்தனாம் நெம்பர் ஸ்பானர் எனத் தெரியவில்லை. பஞ்சராகிப் போன டயரை கழட்டத் தெரியவில்லை. நெட்டை முடுக்குவதற்குள் கை எரிந்தது.

எங்கே பஞ்சர் என அழுக்கான தண்ணீரில் கரகரவென அமுக்கவோ, டயருக்குக் காற்றடித்து விட்டு, 'சரக்'கென எச்சிலை வழித்து வைத்து, காற்று 'லீக்'காகிறதோ எனப் பார்க்கவோ தெரியவில்லை.

தானே வாழ்வு என வளர்த்த அம்மா, அன்பும் அடக்கமும் அதிர்ந்து பேசவும் தெரியாத தங்கை... இவர்களின் நினைவு அவனை வாட்டியது.

சனிக்கிழமை மாலை ஒரு வாரக் கூலியை நாகு அவன் கையில் கொடுத்தான்.

''உனக்குச் சாப்பாட்டுக்குக் கழிக்கக் கலேப்பா. நாளைக்கு இருபது ரூபாவுக்கு மேலே என்னத்த கொடுக்கறது உனக்கு...?''

மௌனமாகத் தலை கவிழ்ந்து நின்றான் ஸ்ரீதரன். அப்படியே மடங்கி அமர்ந்து கொண்டான்.

''என்னப்பா...?''

துக்கம் தொண்டையை அடைத்தது. மளமளவென கண்களில் நீர் கொட்டிற்று.

நாகுவின் குரலைக் கேட்டு, அவரவர் வாராந்திரப் பணத்தை எண்ணிக் கொண்டிருந்தவர்கள் எல்லாம் வந்து விட்டார்கள்.

ஸ்ரீதரன் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டான். ''என்னப்பா, ஆம்பளை அழலாமா? உன் கஷ்டம் என்னா சொல்லு?

வணக்கம் வணக்கம் ஸ்ரீவத்ஸ

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஒன்ன மாதிரி ஒரு காலத்துல ஓடி வந்த வன்தான் நானும். இங்கியே தொழில் கத்துக்கிட்டு, பேச்ச கத்துக்கிட்டு...இப்ப சொந்தவூர் போனா கூட ஜாஸ்தி நாள் தங்கப் புடிக்கலே... பாம்பே தண்ணி ஊறிப் போச்சு...''

''அதுக்கில்லீங்க... நான்... நான்...'' ஸ்ரீதரன் தயங்கினான்.

சுற்றி நின்று வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்களை,

''போங்கப்பா... போய் வீட்டுக்குப் பொழுதோட சேருங்க...'' என்று விரட்டி யவன்,

''சொல்லு... எனக்கும் உன்னைப் பார்த்தா சந்தேகம்தான். உன் மூஞ்சியப் பார்த்தா நீ இந்த வேலைக்குப் பழக்க மில்லாதவன்னு தெரியுது. வெள்ள வெளேர்னு இருக்கிற நீ ஸ்டெப்னி போடற வேலைக்கு லாயக்கில்லியே.. நானா கேட்க விருப்பமில்லே. கேட்கவும் கூடாது. அது தான் நாம இங்கே பொழைக்கிற வழி.

எத்தினியோ பேரு இந்தப் பெரிய ஊருக்குப் பொழைக்க வர்றாங்க. சாமர்த்தியம் இருக்கிறவன் பொழைக் கறான். திறமை இருக்கிறவன் கண்ணைத் திறந்துக்கிட்டு பார்க்கறான். தைரியசாலியா இருக்கறவன் சரசரன்னு மேலே ஏர்றான். முதுகெலும்பு வேணும். அதுதான் முக் கியம். நீ அழுதியானா இந்த ஊரு உன்ன மிதிச்சிடும்பா. இங்கன்னு இல்லே, எங் கேயும் மனசுல எப்பவும் தெம்பு இருக் கணும். இல்லாதவன் வளைஞ்சு கூனி குறுகணும்...''

ஆயில் பட்டு பட்டு காக்கி நிறம் என்பதே தெரியாமல் போன பனியன் பேண்ட்டும், ஒட்ட வெட்டிய கிராப்புமாக கன்னங்கரேலென்று நின்ற உ ரு வ ம் சொன்னவற்றை அவன் கல்லூரியின் எந்தப் பாடத்திலும் படிக்கவில்லை. யாருமில் லாமல் அனாதையாக, மனமும், உடலும் முற்றிலும் சோர்ந்து போன அந்த நிலையில் வார்த்தைகள் மந்திரமாக வேலை செய்தது. மனதில் ஏதோ புதிய காற்று அடித்தது போலிருந்தது.

ஸ்ரீதரன் நிமிர்ந்து நாகுவைப் பார்த் தான். ''இப்ப உனக்குச் சொல்லணும்னு தோணிச்சுன்னா சொல்லு...''

''நான் காலேஜ் படிச்சுக்கிட்டு இருந் தேன். ஏதோ கெட்ட சகவாசம். ஆனா, நீங்க சொல்றதைக் கேட்டப்புறம் அவங்களை சொல்றது கூட தப்புன்னு தோணுது. நான் பலவீனமானவனா இருந்தா அவங்க என்ன பண்ணுவாங்க. முதுகெலும்பு இல்லாம இருந்துட்டேன். கைல கரண்டிய பிடிச்சே எங்களை வளர்த்த அம்மாவைப் பார்க்க வெட்கமா இருந்திருச்சு. பாம்பேக்கு வந்து ஏதாவது நல்ல வேலையில அமரணும்னு ஓடி வந்துட்டேன்...''

''கடைசியா இங்கு நட்டு முடுக்க வந்திட்டியாக்கும்...'' புன்னகைத்தான் நாகு.

''எனக்கு இது பழகலே. இப்போ எனக்கு இது கொறச்சலாப் படலே. ஆனாலும் என்னால முடியலே. உங்க ளுக்குத் தெரிஞ்சவங்க மூலமா வேற ஏதாவது வேலை வாங்கித் தர முடியுமா?''

இருள் கவிந்து கிடந்தது. தெரு விளக்கின் நியான் வெளிச்சம் கடுமையான நாகுவின் முகத்தைப் பயங்கரமாகக் காட்டி யது. எல்லோரும் போய் விட்டிருந்தார்கள். தனபாலைத் தவிர. தனபால் நாகுவின் வீட்டிலேயே ஒண்டிக் கொண்டிருப்பவன். ஏதாவது ஒரு வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு இருவரும் கிளம்பி விடுவார்கள். ஏதோ தீர்மானித்தவன் போல நிமிர்ந்தான் நாகு.

''இங்கே ஒருத்தரு ஸ்கூட்டர் விட வருவாரு. நல்ல மனுஷர். எந்த வண்டி வாங்கினாலும் மொதல்ல என்னதான் வந்து பார்க்கச் சொல்லுவாரு. அவர்ட்ட வேணா கேக்கலாம். ஒண்ணு பண்ணு, நாளைக்கு ஞாயித்துக் கிழமைதானே. தனபால வரச் சொல்றேன். காலையில போய் ஊரெல் லாம் பாரு.. அப்புறமா சாயங்காலம் நாலு மணிக்கா வீட்டுக்கு வா. அதுக்குள்ள நானும் அவரைப் பார்த்து வைக்கிறேன். உன்னை கூட்டிக்கிட்டு போறேன்...''

இரவு வழக்கம் போல பன்னும், டீயும் சாப்பிட்டு விட்டுப் படுத்த போது குதூ கலத்தால் தூக்கம் வரவில்லை. பிரச்னை இவ்வளவு சீக்கிரம் தீரும் என நினைக்க வேயில்லை. ஐயோ எப்படியெல்லாம் நினைத்து விட்டேன். இங்கேயிருந்து சொல் லாமல் கொள்ளாமல் போய் விட வேண்டும் என்று கூட நினைத்தான்.

எந்தப் பிரச்னையுமே மனம் திறந்து பேசும் போது ஏதாவது ஒரு வழி கிடைத்து விடும் போல... திடீரென்று அவன் மனச் சாட்சி அவனைக் கேட்டது.

ஏன்...? அம்மாவிடமே மனம் திறந்து பேசியிருக்கலாமே! எதற்காக இவ்வளவு தூரம் ஓடி வர வேண்டும்? யார் தவறு செய்யவில்லை. மனம் வருந்தி திருந்தியாகி விட்டது. இந்தத் தடவை பரீட்சை எழுதா விட்டால் என்ன.. அடுத்த தடவை எழுதி யிருக்கலாமே!

ஸ்ரீதரன் எழுந்து உட்கார்ந்து விட்டான். சுற்றிலும் இறைந்து கிடந்த புழுதியும், அழுக்கும் எண்ணெய் கலந்து தரையே பிசுக்கும் கசடுமாக... எதுவுமே அவன் எண்ணத்தில் உறைக்கவில்லை.

அங்கே பரவிக் கிடந்த இரும்புத் துகள்கள் எல்லாம் ஒன்றாகி இறுகினாற் போல அமர்ந்திருந்தான். இனி மனத்தில் குழப்பமே ஏற்படாது எனத் தோன்றியது.

திரும்பத் திரும்ப நாகு சொன்னது காதில் ரீங்காரமிட்டது.

வலிமையுள்ள மனிதனே வாழ்கி றான்...

கோழையை உலகம் ஏற்பதில்லை...

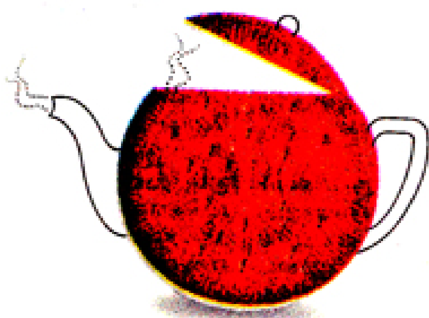
இதுதான் அவர் சொன்னதன் தாரக மந்திரம். கோழையாகி, குழப்பமாகித் தட்டுத் தடுமாறுவதால் யாருக்கும் லாப மில்லை. அழுகை எந்த மனிதனையும் வாழ வைத்ததில்லை.

நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்! வாழ வேண்டும்!!

அங்கே ஒரு புதிய ஸ்ரீதரன் உதயமாகிக் கொண்டிருந்தான். எண்ணங்களிலே மிதந்து டிரம்மில் இருந்த நீரை சிறிய வாளியில் மொண்டு முகம் கழுவிக் கொண்டே கேட் டான் ஸ்ரீதரன்.

''எல்லாம் உன் புண்ணியத்திலேதான். இல்லேன்னா மாமா என்னை அனுப்பு வாரு..? அவரு அனுப்பினாலும் அவங்க வீட்டம்மா மிஷினுக்குப் போ, ரொட்டி வாங்கியான்னு பிச்சிடும்...'' கையைத் தூக்கி சோம்பல் முறித்தான் தனபால்.

ஷெட்டின் தகரக் கதவை ஒதுக்கி உள்ளே போய் தன் பையைத் திறந்து சுமாராக ஒரு டிரஸ்ஸை அணிந்து கொண் டான். முகம் பார்த்துக் கண்ணாடியில் தலை சீவிய போது மனத்தில் உற்சாகம்



அப்படியே மெக்கானிக் ஷெட்டின் தகரப் பலகையின் மீது சாய்ந்து உறங்கிய வனுக்குக் காலையில் தனபால் வந்து தட்டியபோதுதான் விழிப்பு வந்தது.

''அட, இவ்வளவு விடிஞ்சாச்சா.. இரு தனபால், முகம் கழுவிட்டு வந்துட றேன்...''

'பம்'மென்ற தலையும், தொள தொளவென்ற காக்கி பேண்டும், மேலே பெரிய பெரிய பூ போட்ட சட்டையுமாக ஜோராக வந்திருந்தான் தனபால்.

''என்னப்பா பிரமாதமா வந்தி ருக்கே?''

பொங்கியது. வாய் மெல்ல ஒரு பாட்டை முணுமுணுத்தது.

இருவரும் சேர்ந்து பஸ் ஸ்டாண்டை நோக்கி நடந்த போது தனபால் மெதுவாகக் கேட்டான்.

''என்னத்துக்கு நீ அழுதே...''

ஸ்ரீதரன் அவனைப் பார்த்து, அழகாகத் தலையசைத்தான். ''அது ஒண்ணுமில்லே தனபால். வீட்டு நினைப்பு. இப்பச் சரியா போச்சு...''

தனபாலின் முகம் இறுகியது. ''எனக், கும், ஆரம்பத்துலே அப்படித்தான் இருந் திச்சு. ஊர்ல சிக்காளியா இடக்கிற

அம்மாவை நினைச்சா அழுகை வரும். ஆச்சு நானும் இங்கே வந்து ஏழு வருஷமாயிடுச்சு.. மாசா மாசம் பணம் அனுப்புனா அவங்க வயிறு நிறையும். பக்கத்துல இருந்தா என்ன பிரயோஜனம் சொல்லு? வெறும் பாசம் வயத்த ரொப்புமா? இப்பல்லாம் பழகிப் போச்சு...''

''நீ ஊருக்குப் போக மாட்டியா?''

''போவேன்பா. இதோட மூணு தபா போனேன். அவ்வளவுதான். அதும் தீபாவளி டயத்துல. போக வர்ற காசு அவங்களுக்கு அனுப்பிச்சாலும் அம்மா ஒரு சிலையாச்சும் எடுத்துக்குமே...''

மகாலட்சுமி கோயிலும், பம்பாய் கடற்கரையும், கடலோரம் எதிர்ப்புறம் நெடுகச் சென்ற பெரிய பெரிய மாளிகைகளும் பார்க்கவே ரம்மியமாக இருந்தன. காந்தி மார்க்கெட்டில் நுழைந்து புறப்பட்டார்கள். சித்ராவுக்காக ஒரு புடவை எடுத்துக் கொண்டான்.

மாதுங்காவில் சுற்றிய போது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. கோயில்களும், தமிழ்ப் பேச்சும்.. ஏதோ மயிலாப்பூரில் இருப்பது போன்ற பிரமை. இடையிடையே அவர்களின் பேச்சில் வந்து விழுந்த 'அச்சா...'தான் அவர்களைக் காட்டிக் கொடுத்தது.

எல்லாம் முடித்துக் கொண்டு மாலையில் நாகுவின் வீட்டை அடைந்த போது ஏறக்குறைய இருட்டி விட்டது.

''என்னங்கடா... சீக்கிரமா வாங்கன்னா ஊரைச் சுத்திட்டு வர்றீங்க...''

''நிஜமாவே ஊரைச் சுத்திட்டுத்தான் வர்றோம் மாமா...'' தனபால் உற்சாகமாகக் குரல் கொடுத்தான். ஸ்ரீதரனை பார்த்து அன்பாகத் தலையசைத்தான் நாகு.

''போப்பா... போய் மூஞ்சி கழுவிக்கிட்டு வா.. வெயில்ல நல்லா சுத்தினீங்க போ... பலகாரம் சாப்டுட்டு ரத்னம் ஐயா வூட்டுக்குப் போகலாம்...''

அந்தச் சிறிய வீட்டின் ஓரமாக இருந்த சந்தில் நுழைந்து பின்புறம் இருந்த குழாயில் முகம் கழுவிக் கொண்டான். அந்தச் சிறிய முற்றத்திலேயே பதினைந்து பேர் அவரவர் வேலையைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஒருவர் தன்னுடைய பேண்ட், சட்டைக்கு சோப் போட்டுக் கொண்டிருந்தார். ஒருவர் குளித்துக் கொண்டிருந்தார். இரண்டு பெண்கள் தண்ணீர் பிடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். 'இந்தச் சிறிய வீட்டில் இன்னும் எத்தனை பேர் இருப்பார்களோ' வியப்பாக இருந்தது.

முகம் கழுவிக் கொண்டு சிறிய டவலால் துடைத்தபடி நாகுவிடம் கேட்ட போது அவன் சிரித்தான்.

''இந்த வூட்டுக்குள்ளே இருபது குடித்தனம் இருக்கு. நம்ப முடியுமா உன்னால? ஒவ்வொருத்தர் வீட்லேயும் நாலஞ்சு பேர் அப்போ மொத்தமா எண்ணிக்கோ...''

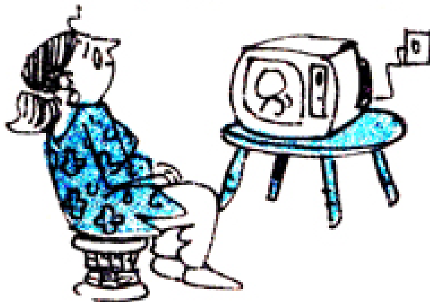
''இந்த ஊரே அப்படித்தாம்பா. காச உள்ளவங்களுக்குக் கூட ரெண்டு ரூமுக்கு மேல வாடகை குடுத்து கட்டுப்படியாகாது. அவங்கவங்க தூங்கி எழுந்தா காசு பின்னாடி ஓடுவாங்க...'' என்றான் தனபால்.

தான் மாலையில் பார்த்த மகாலட்சுமி கோயில் நினைவு வந்தது. இந்த பம்பாயில் மகாலட்சுமி இருக்கிறாள். அவள் தரிசனம் காண எல்லோரும் ஓடுகிறார்கள் போலிருக்கிறது.

ஸ்ரீதரன் புன்னகைத்தான். நாகு அவன் அருகில் வந்து தட்டிக் கொடுத்தான்.

சென்ற இதழ் படித்தோம்...

'மூட் அவுட்' என்பதைப் போல் தற்காலத்தில் குழந்தைப் பருவத்திலேயே பிடிக்கும் மற்றொரு வியாதி 'போர் அடிக்கிறது' என்பதாகும்.



முன்பெல்லாம் நாகரீக வசதிகள் குறைவு. ஆனால் மனம் சுறுசுறுப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருந்தது. இன்று வீட்டிலேயே டி.வி., டேப்ரிக்கார்டர், பல்சுவை சஞ்சிகைகள் (வெளியில்இன்னும் பல) அவற்றை ஓயாமல் அனுபவிக்கிறார்கள். அதில் சிறிது இடைவெளி ஏற்பட்டாலும், அவ்வப்போது சிறிது அமைதியும் வாழ்க்கையில் அனுபவிக்க வேண்டிய ஒன்றுதான் என்று உணராமல், போர் அடிக்கிறது' என்று முகம் சுளிக்கிறார்கள். அப்படிச் சொல்வதே ஒரு பலவீனம் அல்லது திறமையின் மையைக் குறிக்கும் என்று அவர்களுக்கு இதமாக உணர்த்தினால்தான் இந்த 'மூட் அவுட்' 'போர் அடிக்கிறது' சோர்வுப் பிணிகளை விரட்ட முடியும்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.


TOOLS

''நேத்தைக்கும் இன்னைக்கும் உங்கிட்ட ரொம்ப வித்தியாசம் இருக்கே...''

''ஆமாங்க. நீங்க சொன்னதெல்லாம் நெனச்சுக்கிட்டு படுத்திருந்தேன். எந்த லெக்சரரும் சொல்லிக் கொடுக்காத பாடத்தைச் சொல்லிக் குடுத்தீங்க.''

நாகு உரக்கச் சிரித்தான்.

''அதுக்கு உம் மனசும் பதமா இருக்கணுமே. பதமான மண்ணுல விழுற விதைதானேப்பா முளைக்குது. நெட்டைச் சரியா போட்டு முடுக்குனாதானே டைட் ஆகுது. அது மாதிரிதான். தப்பான மரைல போட்டா திருகுனா திருகுனா என்ன வரும்? இதையே நீ மெட்ராஸ்ல இருக்கறப்ப சொல்லியிருந்தா 'போரு'ம்பே. இப்ப வாழ்க்கை உனக்குக் கத்துக் குடுத்துடுச்சு...''

''உண்மைதாங்க...'' பூரணமாக ஒத்துக் கொண்டான் ஸ்ரீதரன்.

''சரி, ரத்னம் ஸார் வீட்டுக்குப் போகலாம் வா...''

அவனோடு நடந்தாலும் ஸ்ரீதரன் மனம் தெளிவாக இருந்தது. இந்த ஊர் வாழ்க்கை அவனுக்கு ஒத்து வரும் என்று தோன்றவில்லை. மீண்டும் சென்னைக்கே போய் அங்கேயே ஏதேனும் வேலை தேடிக் கொள்ளலாம். இப்போது இருக்கும் நிலையில் எந்த வேலையிலும் தன்னால் பொருந்த முடியும் என்று தோன்றியது.

அம்மாவை இனி அழவிடக் கூடாது. சித்ரா பாவம் படிக்க ஆசைப்பட்டு பாதியில் நிற்கிறாள். அவள் படிக்கட்டும். வேலையே கிடைக்கவில்லையென்றாலும் ஏதேனும் சுயமாகத் தொழில் செய்யலாம் எனத் தோன்றியது.

எதுவாயினும் நாகு சொன்ன சொல்லிற்கு மரியாதை கொடுத்து அவன் பின் சென்றான்.

ரத்னம் அவனை அன்போடு வரவேற்றார். தன்னிடம் கணக்குப் பிள்ளையாகச் சேரலாம், மாதம் நானூறு ரூபாய் தருவதாகச் சொன்னார். அந்த வீட்டின் பக்திமயமான அமைதியான சூழ்நிலையும், தமிழனுக்கு உடனே உதவ முன்வந்த அவர் விசால மனமும் ரம்யமாக இருந்தது. யோசித்துச் சொல்வதாக திரும்பி வந்தான்.

இரவு நாகுவின் வீட்டு வாசலிலேயே பாய் போட்டுக் கொண்டு பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். நானூறு ரூபாயில் தன்னால் விலைவாசி உயர்ந்த இந்த ஊரில் இருக்க முடியாததையும், சென்னை சென்று தைரியமாக வாழ்க்கையை எதிர்நோக்க ஆயத்தமாக இருப்பதையும் ஸ்ரீதரன் தெளிவாக நாகுவிடம் சொன்னான்.

மறுநாள் அனைவரும் பிரியாவிடை கொடுக்க, கையில் சொற்பத் தொகையுடன் சென்னைக்கு வண்டியேறினான் ஸ்ரீதரன்.

(தொடரும்)

முதன் முதலில் சிறைக்குப் போன வீராங்கனை!



இருபத்தோராம் நூற்றாண்டை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் இன்று பெண்கள் நுழையாத துறைகளே இல்லை என்று சொல்வதில் வியப்பில்லை. ஆனால் நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் பிறந்த ஒரு பெண்மணி ஆண்களுக்குச் சமமாகப் படித்துப் பட்டம் பெற்று - அரசியலில் நுழைந்து பல பதவிகளை வகித்து...பட்டம் பெற்று பதவிகளை வகித்ததுடன் நின்று விடவில்லை அவர். தமிழ்நாட்டில் விடுதலை இயக்கத்தில் சேர்ந்து சிறை சென்ற முதல் பெண்மணியும் இவர்தான். திருமதி ருக்மணி லக்ஷ்மிபதி என்னும் பெயர் அன்று சுதந்திரப் போராட்டத்தில் பங்கு பெற்றவர்களிடையே மிகவும் பிரபலமானது.

ஒரு பழைமையான, அந்தணக் குடும்பத்தில் 1892 ஆம் ஆண்டு சென்னையில் பிறந்தவர் ருக்மணி. தந்தை திரு. ஹெச். ஸ்ரீனிவாசராவ் அவர்கள் பெரிய நிலச்சுவான்தார் மட்டுமல்லாமல் மாகாண அரசில் அங்கம் வகித்தவர். தாத்தா திரு. டி. ராமராவ் அவர்கள் தஞ்சையில் திவானாகயிருந்தவர். ருக்மணி அவர்களின் குடும்பம் பெண் கல்வியில் ஆழ்ந்த விருப்பம், சமூக மறுமலர்ச்சியில் ஆர்வமும் கொண்டது. அந்தக் கால முறைப்படித் தன் மகள் ருக்மணிக்கு இளைய வயதிலேயே திருமணம் செய்து வைக்க திரு. ஸ்ரீனிவாசராவ் விரும்பாததால் அவரை நன்கு படிக்க வைத்தார். நம் வழக்கப்படி மட்டுமல்லாமல் மேல்நாட்டு முறைப்படியும் அவர் கல்வி கற்றார். அந்த நாளில் இப்படி ஒரு பேறு விரல்விட்டு எண்ணக் கூடிய ஒரு சில பெண்களுக்குத்தான் கிடைக்கக் கூடியது. இந்தி, உருது போன்ற வட இந்திய மொழிகளுடன் ஆங்கிலம், பிரெஞ்ச், லத்தீன் போன்ற மொழிகளையும் கற்றார். இண்டர் மீடியட் வகுப்பை மாநிலக் கலகலூரியில் படித்தார். பட்டமும் பெற்றார்.

அந்த நாளிலேயே காதலித்து, கலப்புத் திருமணமும் செய்தவர் இவர். டாக்டர். திரு. லக்ஷ்மிபதியை 1910 ஆண்டு டிசம்பர் 10 - ந்தேதி மணந்தார். திரு. லக்ஷ்மிபதி தீவிரமான தேசியவாதி கணவரின் தேசப் பற்று மனைவியையும் அரசியலில் பங்கு கொள்ள வைத்தது. ஏற்கெனவே சமூக சேவையிலும் சமுதாய மறுமலர்ச்சியிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர் திருமதி ருக்மிணி - பாரத ஸ்த்ரீ மஹாமண்டலின் (Bharatha Stri Mahamandal) காரியதரிசியாகவும், இந்தியப் பெண்கள் சங்கம் (Woman's Indian Association) ஆரம்பித்த நாள் முதல் அதன் முக்கிய உறுப்பினராகவும், சமூக சேவைக்கே தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட சென்னை இளைஞர்களின் இயக்கத்தின் (Youth League in Madras) தலைவியாகவும் பணியாற்றினார்.

பெண்களுக்கு அந்த நாளில் இழைக்கப்பட்ட கொடுமைகளைப் பற்றி ஆராய்ந்தார் - அவர்களின் நிலை உயரப் பாடுபட்டார். பெண் களின் திருமண வயதை உயர்த்தப் பாடுபட்டவர்களுள் இவரும் ஒருவர். சமுதாய மறுமலர்ச்சிக்கும், அரசியல் போராட்டங்களுக்கும் பெண்களின் உதவி தேவை என்பதை அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறினார். பல வெளிநாடுகளுக்கும் சென்று இந்தியாவுக்காகவும், பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்காகவும் பிரசாரம் செய்தார். மக்கள் பெருக்கம் பற்றி அப்போதே கவலை கொண்டு குடும்ப நலத்தை ஆதரித்தவர். இவருடைய குடும்ப வாழ்க்கை மட்டுமல்லாமல், இவரது சமூக வாழ்க்கையும் முழுமை பெற்றது இவ

ருடைய கணவராலேயே. 1928 இல் காங்கிரசின் உறுப்பினரானார். காந்திஜி, சரோஜினி நாயுடு, ராஜாஜி போன்ற பெருந்தலைவர்களுடன் பழகிய போதிலும் சர்வதேச விவகாரங்களில் தலையிட என்றுமே இவர் விரும்பியதில்லை. ''முதலில் நம்மை நன்கு வலிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிறகுதான் மற்றவைகள்'' என்பார். தன் நகைகள் முழுவதையுமே ஹரிஜன நல நிதிக்காகக் காந்திஜியிடம் வழங்கியவர்.

வேதாரண்யம் உப்பு சத்தியாக்கிரகத்தில் 1931 ஆம் ஆண்டு கலந்து கொண்டு - ஓராண்டு காவல் தண்டனை பெற்று, வேலூர் சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். வேலூர் சிறையில் பெண் கைதிகளின் பிரிவு இவரால், இவரை வைத்துத்தான் துவங்கப்பட்டது. மீண்டும் கீழ்ப்படியாமைக்காக 1932 இல் கைது செய்யப்பட்டு ஆறு மாதச் சிறைத் தண்டனை பெற்றார். தமிழ்நாட்டில் முதன் முதலில் சிறை சென்ற பெண்மணி இவர்தான்.

1935 இல் சென்னை சட்டசபைக்கு (காங்கிரஸ் கட்சியில் நின்று) தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். தமிழ்நாடு மாநில காங்கிரஸ் கமிட்டியின் காரியதரிசியாகவும், அகில இந்திய சுதேசி இயக்கத்தின் காரியதரிசியாகவும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர். 1940 இல் தனிப்பட்ட சத்யாக்கிரகத்தில் பங்கு கொண்டு மீண்டும் ஓராண்டு சிறைத் தண்டனை பெற்றார். சண்டைகள் முடிந்த பிறகு சட்டசபையில் உறுப்பினரானார். காங்கிரஸ் மந்திரி சபை அமைத்திருந்த போது துணை சபாநாயகராகவும், திரு பி. பிரகாசம் அவர்களின் மந்திரிசபையில் (1946 ஆம் ஆண்டு) சுகாதார அமைச்சராகவும் இருந்தவர். இறக்கும் (1951 ஆம் ஆண்டு) வரை சட்டசபையின் உறுப்பினராக இருந்தார். சென்னை கார்ப்பரேஷனிலும், செங்கல்பட்டு மாவட்ட போர்டிலும் இடம் பெற்றது மட்டுமின்றி (கௌரவ) மாநில நீதிபதியாகவும் பதவி வகித்தவர். சாதி, மதங்களை வெறுத்தவர் - எந்த வழியிலும் அவை தேவையில்லை என்ற உறுதியான எண்ணம் கொண்டவர். அந்த நாளிலேயே ஹரிஜனங்களை வீட்டில் வேலைக்கு வைத்துக் கொண்டவர்.

''பழைய கல்வி முறையை விடுத்து, புதிய முன்னேற்றங்களைத் தழுவக் கூடிய கல்வி முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்'' என்பார். சில காலம் அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்தின் பொது நிர்வாகச் சபையின் உறுப்பினராகவும் இருந்தவர் ருக்மணி லக்ஷ்மிபதி.

கர்நாடக சங்கீதத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர். பேச்சாற்றலும் எழுதாற்றலும் மிக்க இவர் பத்திரிகைகளில் பல கட்டுரைகள் எழுதி உள்ளார். துணிவின் மறுபெயர் ருக்மணி என்பார்கள். காங்கிரஸ்காரர்கள் அனைவராலும் அன்புடன் ''அம்மா'' என அழைக்கப்பட்டவர்.

இந்த ''அம்மா''வுக்கு நூற்றாண்டு நெருங்கும் இந்நேரம் இதை எழுத உண்மையிலேயே கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். இவரின் பெயர் தாங்கிய சாலை இன்று சென்னை எக்மோரில் உள்ளது. இவரின் வாழ்க்கை - துணிவு - செயல் திறன் நம்முள் ஒரு எழுச்சியை உண்டாக்கட்டும் - நிச்சயம் உண்டாக்கும்.

- வைதேகிதேசிகன்.

எலுமிச்சம் பழம் சீக்கிரமாய் வறண்டு வாடி விடுவதை நாம் கண்டுள்ளோம். இதனால் சமயத்தில் எலுமிச்சை சாறு கிடைப்பதில்லை. இக் குறையை நீக்க நான் கையாண்ட முறையை சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

நல்ல புதிய, சாறுள்ள எலுமிச்சம் பழங்களை பிழிந்து எலுமிச்சஞ் சாற்றை சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். இச் சாற்றிலிருந்து கொட்டை முதலியவைகளை நீக்கி விட்டு, சிட்டிகை (ஆள்காட்டி விரலும், கட்டை விரலும் சேர்ந்து எடுப்பது) சாப்பாட்டு உப்பு சேர்க்க வேண்டும். பொங்கும் வெந்நீரால் நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட கலர் கண்ணாடி பாட்டிலில் (சூரிய வெளிச்சத்தால் சாறு கெடாதிருக்க) இச் சாற்றை நிரப்பி, நன்கு மூடிவைக்க வேண்டும்.



இவ்விதம் சேமிக்கப்பட்ட எலுமிச்சை சாறு அதிக நாள் கெடுவதில்லை. இதை தேவையான பொழுது, வேண்டிய அளவு உணவு தயாரிக்கவும், பானங்கள் செய்யவும் தாராளமாய் உபயோகிக்கலாம்.

- கை. வேம்பு.

காலத்தை வெல்லும் காளியின் திறன்

ஈடிணையற்றது...

காலையோ, மாலையோ எந்நேரமானாலும் எல்லா உணவுமே நொடியில் தயார் — காளியின் உதவியால்.

காளி காப்பர்-பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சமையல் பாத்திரம் —

- எலெக்ட்ரோ பொலிஷன் முறையை கையாண்டு உலகத்தரம் வாய்ந்த விஞ்ஞான தொழில்நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டது.
- குறைந்த நேரம், எரிபொருள் சிக்கனம், அத்துடன் சிலை நிறைந்த சத்தான உணவு.
- சிறந்த தரமான பொருட்களுக்கான இந்திய அரசின் தேசிய விருதினைப் பெற்றது.
- உயர்தர, கனமான சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனது.

சாஸ்பான் / கடாய் / தோசைக்கல் / ஸ்கில்லெட்ஸ் / ஸ்டீம் குக்கர் (மோடல் 200)

காளி—என்றும், எப்பொழுதும் உங்கள் இணைபிரியா துணை.



ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரையுடன் கூடிய ஒரே பிராண்ட்.

காளி kali kali

காப்பர்-பாட்டம்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சமையல் பாத்திரம்.

விற்பனை ஏஜெண்ட் : ஸ்ரீவித்யா ஏஜென்ஸீஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136. சில்லறை விற்பனை நிலையம்: ஸ்ரீ எம்.வி.எம். ஸ்டோர்ஸ் (காளி பிராண்ட்), கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136. வட்டார ஏஜெண்ட்: சம்மு & கம்பெனி, த.பெ. எண்: 3622, M.G.ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 035. போன்: 361139.

Imageads 3161

மனச் சிதைவு - 8

குடும்பப் பிரச்னைகளே காரணம்!

கடந்த ஏழு இதழ்களாக மங்கையர் மலரில் இடம்பெற்ற மனச்சிதைவு தொடரில் முக்கியப் பாத்திரங்களாக விளங்கிய சுந்தரி, ராஜபுஷ்பம், குருராஜகிருபாகரன், பத்மினி, கற்பகவல்லி, வாசுகி ஆகியோரை நான் நேரில் சந்தித்திருந்தேன். (சந்தியாவை நான் பார்க்கவில்லை. ஏற்கெனவே இறந்திருந்த அவளைப் பற்றிய விவரங்களை ஸ்கார்ஃப் நிறுவனம் மூலமாகத்தான் அறிந்தேன்). மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட இந்த ஏழு பேரின் உண்மையான பெயர்களும் மாற்றப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை வாசகர்கள் ஊகித்திருப்பார்கள்.

ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தில் நான் சந்தித்த மனச்சிதைவு நோயாளிகள் அனைவருமே பார்ப்பதற்கு எந்தவிதத்திலும் வித்தியாசமாகத் தெரியவில்லை. தொடர்பின்றி ஏதேதோ பேசினார்கள் என்பதை மட்டும் மறந்து விட்டால் இவர்களது குணநலனிலோ நடவடிக்கைகளிலோ கூட எந்தவித வேறுபாடும் தெரியக் காணோம். இந்தக் காரணத்தினாலேயே இவர்களது மூளைக் கோளாறை ஆரம்பத்தில் சரியாகக் கண்டு பிடிக்காமல் அதை முற்ற விட்டு விடுகின்றனர் என்று மருத்துவர்கள் கூறியது ஞாபகத்திற்கு வந்தது.

தொடரைப் படித்த வாசகர்களில் கணிசமானோர் ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தைப் பற்றிய சில விளக்கங்களைக் கேட்டிருந்தார்கள். அவர்களுக்கு உதவும் வண்ணம் ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தைப் பற்றிய விவரங்களை இங்கே தந்திருக்கிறோம்.

'ஸ்ஸோஃபரேனியா ஆராய்ச்சி அமைப்பு (சுருக்கமாக 'ஸ்கார்ஃப்' அமைப்பு) வெவ்வேறு மன நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட மனச்சிதைவு நோயாளிகளிடம் தனிக் கவனம் செலுத்துகிறது.

இந்த அமைப்பின் சிறப்பம்சம் அதன் அனைத்து சேவைகளும் இலவசமானவை என்பதுதான். மனச்சிதைவு நோய் பற்றிய ஆராய்ச்சி, நோயாளிகளுக்குப் புனர்வாழ்வு அளித்தல், மக்களுக்கு மனச்சிதைவு நோய் பற்றி விளங்க வைத்தல் ஆகியவை இந்த அமைப்பின் முக்கியப் பணிகள் எனலாம்.

''சி - 46, 13 வது தெரு,
கிழக்கு அண்ணா நகர்,
சென்னை - 600 102

என்ற முகவரியில் அமைந்திருக்கும் இந்த நிறுவனம் எல்லா வேலை நாட்களிலும் காலை 9.30 முதல் மாலை 4.30 வரை இயங்குகிறது. மனச் சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இங்கேயே முழுவதும் தங்கி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. மேற்குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மட்டுமே தங்க அனுமதிக்கப்படுவர். மாலை வேளைகளில் வீட்டுக்குச் சென்று விட வேண்டும். இப்படி மாலை, இரவு வேளைகளில் குடும்பத்தினருடன் தங்குவது அவர்களுக்கு நம்பிக்கையை அளிக்கக் கூடிய விஷயமும் கூட என்கின்றனர் மனவியல் மருத்துவர்கள்.

பொதுவாகக் குணமடைந்த மனச் சிதைவு நோயாளிகள் உடனே மீண்டும் தாம் முன்பு பார்த்து வந்த வேலையைத் தொடர்வது கஷ்டம். அவர்களால் அந்த வேலையில் ஸ்ட்ரெயின் ஆகாமல் தொடர முடியுமா என்பதைப் பரீட்சிக்க வேண்டும். ஸ்கார்ஃப் மையம் தொழிற்பயிற்சி ஆலோசனை மற்றும் வேலை வாய்ப்புக்கும் உதவுகிறது'' என்று கூறிய டாக்டர் தாரா ''பெண்களை மனச்சிதைவு போன்ற பல மனக் கோளாறுகள் எந்தக் கட்டங்களில் அதிகமாகப் பற்றுகிறது?'' என்பதைப் பற்றியும் கூறினார்.

''பெரும்பாலும் மனநோயைப் பொறுத்தவரை ஆண், பெண் என்ற வேறுபாடுகள் இருப்பதில்லை. இதற்கு விதிவிலக்கு என்று பெண்களை அதிகமாகப் பற்றும் ஹிஸ்டீரியாவைச் சொல்லலாம்.

பூப்படையும் போதும், டீன் ஏஜ் பருவத்திலும் உடல் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாறுதல்கள் பெண்களைப் பாதிக்கக்கூடும். சம வயதுப் பையனை விட அந்த வயதுப் பெண்களின் மன உணர்வுகள் அதிக மென்மையானவையாக (சென்ஸிடிவ்) இருக்கும். அப்போது சிலருக்கு சிறு உணர்வுத் தாக்குதல் (மைனர்



எமோஷனல் டிஸ்டர்பன்ஸ்) ஏற்படலாம். உதாரணமாக கண்ணாடி முன் நின்று கொண்டு இளம் பெண்கள் அடிக்கடித் தங்கள் உடல் மாற்றங்களைப் பார்த்துக் கொள்வது சகஜம். அதற்காக கண்ணாடி முன்னே மிக அதிக நேரம் நின்று கொண்டு அது அவள் தினசரி வாழ்க்கை முறையையே பெரிதும் பாதிக்கும் அளவுக்கு இருந்தால் அது மனநோயாக இருக்க வாய்ப்புண்டு.

மாதவிடாய் நின்று போகும் நிலையில் உடலில் ஹார்மோன்கள் சுரப்பது நின்று விடுவதால் அதனாலும் உடல்ரீதியான டென்ஷன் ஏற்படலாம். தானாக மாதவிலக்கு நிற்கும் பெண்களை விட, வேறு காரணங்களினால் கர்ப்பப் பையை எடுத்துக் கொள்ளும் பெண்கள் அந்தச் சமயத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றத்தால் அப்போது மன அளவில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அதே போல் பிரசவமான பின்பும் ஒரு பெண்ணின் செயல்பாடுகளை கவனிக்க வேண்டும். தனக்குத் தானே பேசிக் கொள்வது, குழந்தைக்குப் பசியாற்றுதல் போன்ற கடமையைக் கூட அலட்சியம் செய்வது ஆகியவை தற்காலிகமாகவாவது அவள் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதற்குச் சாட்சி. இந்த நிலை பல பெண் மருத்துவர்களுக்கே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பருவமடைவதற்குச் சற்று முந்தைய காலகட்டத்தில்தான் தற்கொலை, கொலை ஆகியவற்றில் ஈடுபட்ட பலரது வயது வரம்பு உள்ளது என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். தன் வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போவது அந்த வயதில் சகஜம்.

தான் வளர்த்த குழந்தைகள் வளர்ந்து திருமணமானவுடன் தங்களை விட்டுப் பிரிந்து போகும் சமயத்திலும் ஒரு பெண்ணின் மூளை பாதிக்கப்பட்ட வாய்ப்புண்டு. இதை 'எம்ப்டி நெஸ்ட் சின்ட்ரோம்' என்கின்றனர்.

மேலே குறிப்பிட்ட கட்டங்களை ஒரு பெண் கடக்கும் காலத்தில் அவள் மீது தனி கவனம் செலுத்துதல் நல்லது. இந்தக் கட்டங்களில்தான் அவள் மன நலம் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

பொதுவாகவே ஆணை விட பெண் வீட்டில் அதிக நேரம் இருக்கிறாள். அதனால் வீட்டுச் சூழ்நிலை ஆணை விடப் பெண்ணை அதிகம் பாதிக்கிறது. வேலைக்குப் போகும் பெண்களைக் கூட, வேலை பார்க்கும் இடத்தில் ஏற்படும் பிரச்னைகளை விட குடும்பப் பிரச்னைகள்தான் அதிகம் பாதிக்கின்றன. எனவே குடும்பத்தினர் - திருமணமானவளாக இருந்தால் முக்கியமாக அவளது கணவன் - அவளைப் போதிய அளவு ஆதரித்தால் பெண்களின் மனப் பிரச்னைகள் பெரும்பாலும் தீர்ந்து விடும்.''

- அருண் சரண்யா.

பெண்களே தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

தாய்

- ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர ஸரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் .

இந்த உலகில் எந்தவொரு உயிரினத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஆண், பெண் என இரண்டு வகை இருக்கும். ஆண், பெண் இருவருக்கும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் சமமான பொறுப்பு இருந்தாலும் தாயைப் பற்றித்தான் (பெண் இனத்தைத்தான்) அதிகமாக, விசேஷமாக, கௌரவமாக எல்லா அறநூல்களிலும் சொல்லப்படுகிறது. (நம்முடைய அறநூலான வேதத்தை எடுத்துக் கொண்டால் ''வேத மாதா'' என்றுதான் அதை நாம் கூறுகிறோம். அந்த வேதத்திலும் பல உபதேசங்கள் அருளியிருந்தாலும் முதன் முதலில் 'மாத்ரு தேவோ பவ' என்று மாதாவை முதன்மையாகச் சொல்லிவிட்டு அடுத்ததாகத்தான் 'பித்ரு தேவோ பவ' என்று தகப்பனாரைச் சொல்லுகிறது. தேவாரப் பாடல்களிலும் இறைவனைப் பற்றிப் பாடும் போது, அம்மையே, அப்பா, ஒப்பிலா மணியே என்று முதன் முதலில் அம்மாவைத்தான் குறிப்பிடுகிறது. அன்னையும், பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் என்றும் அன்னையைத்தான் முதலில் குறிப்பிடுகிறது. 'தாயிற் சிறந்த தயாபரத் தத்துவனே' என்று சிவ புராணம் கூறுகிறது. தாயுமானவராக இறைவன் திருச்சியில் விளங்குகிறார்.

ஆணையிடும் போது கூடச் சிலர் தாயின் மேல் ஆணை என்றுதான் கூறுவார்கள். கெட்ட பிள்ளை இருப்பான். கெட்ட தாய் ஒரு நாளும் இருக்க மாட்டாள் என்பது பழமொழி. ராமர் காட்டுக்குப் போகும் போது தாயான கௌஸல்யை முதலியவர்களிடம் ஆசீர்வாதம் பெற்றுச் சென்றதாக வரலாறு. மகாபாரதத்தைத் தொடங்கும் போது துர்யோதனன் தன் தாயான காந்தாரியிடம் ஆசி பெற்றுச் சென்றதாகவும் வரலாறு. பொதுவாக வீரர்கள் யுத்தத்திற்குச் செல்லும் போது ஆண்களுக்குப் பெண்கள்தான் வீரத் திலகமிட்டு அனுப்புவார்கள். பெண் குழந்தையைத்தான் நாம் கன்னிகா பூஜை என்று பூஜை செய்கிறோம். வயதான பிறகு சுவாசினி பூஜை என்று இல்லறத் தாய்க்குத்தான் பூஜை செய்கிறோம். இந்து மதத்தில் புருஷர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் பூர்த்தி அடைய வேண்டும் என்றால் கடைசியாக இல்லத்தரசிகள் ஜலத்தைப் புருஷன் கையில் விட்டால்தான் பூர்த்தியடைகிறது.

இந்தக் காலத்தில்தான் ஆண், பெண் இருவரும் சம்பாதிக்கிறார்கள். கொஞ்ச காலம் முன்பு வரை ஆண்கள் சம்பாதிப்பதற்கு மாத்திரம் உரிமையுள்ளவர்கள். சம்பாதிக்கும் பணத்தை இல்லத்தரசிகளிடம் கொடுத்து அவர்கள் மூலமாகத் தான் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அவ்வளவும் வரவு, செலவு செய்யப்பட்டன. வீட்டிலுள்ள புருஷன் எவ்வளவோ தவறான வழிகளில் சென்றாலும் இல்லத்தரசிகள் பொறுமையுடன் இருந்து தங்களுக்கு என்று சொந்த எண்ணங்கள்/ஆசைகள் இருந்தாலும் அவைகளைக் காட்டிலும் தன்னுடைய கணவனுடைய வாழ்க்கையே பெரிதென மதித்துக் கணவனை நல்வழிப் படுத்துவதில் கணவனைத் திருப்தி செய்விப்பதில் பல பெண்மணிகள் எடுத்துக்காட்டாக இருந்தார்கள்.

சைவ சமயத்தைச் சேர்ந்த அப்பர் பெருமான் ஒரு சமயத்தில் சமண சமயத்தைச் சார்ந்த பொழுது திரும்பவும் தங்களுடைய சொந்த சமயமான சைவ சமயத்திற்கு அப்பர் பெருமானைக் கொண்டு வருவதற்காக இறைவனிடம் பலவித ப்ரார்த்தனைகளெல்லாம் செய்து, தவமிருந்து, சோதனைகள் எல்லாம் கடந்து தம்முடைய சொந்தச் சகோதரரான அப்பர் பெருமானைச் சைவ சமயத்திற்குத் திருப்பிய பெருமை, அவர் சகோதரியான திலகவதியாரையே சாரும்.

இதே போல் மதுரையில் கூன்பாண்டியன் சொந்த சமயமான சைவ சமயத்தை விட்டுச் சமண சமயத்திற்குச் சென்ற போது



ரகசியமாகவும், பக்தியோடும் உறுதியோடும் தன் கணவனுக்காக இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்து, தவமிருந்து தன்னுடைய சொந்த -சமயமான சைவ சமயத்திற்குத் திருப்பிக் கொண்டு வந்தது கூன் பாண்டியனின் இல்லத்தரசியான மங்கையர்க்கரசியாரே ஆகும்.

ஒரு சமயம் காரைக்கால் அம்மையாரிடம் அவரது கணவன் இரண்டு உயர்ந்த மாங்கனிகளைக் கொடுத்தனுப்ப அவைகளிலே ஒன்றை அம்மையார் வீட்டிற்கு வந்த விருந்தாளிக்குக் கொடுக்க, மற்றொரு கனியை, சாப்பிடும் சமயத்தில் தன் கணவனுக்குக் கொடுத்தாள். அந்த மாங்கனியின் சுவையை அனுபவித்த அவள் கணவன் மற்றொரு மாங்கனியையும் கேட்டான். அப்பொழுது காரைக்கால் அம்மையார் மிகவும் பயந்து போய்க் கணவன் கேட்பதைக் கொடுக்க முடியாமல் இருக்கிறதே என வருந்தி, எப்படியும் கணவனின் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என இறைவனிடம் கெஞ்சிப் பிரார்த்தித்தாள். இறைவனும் காரைக்கால் அம்மையாருக்குக் கணவனிடம் உள்ள பக்தியையும், மரியாதையையும், இறைவனிடமுள்ள நம்பிக்கையையும் பார்த்துப் பூரித்து, ஓர் மாங்கனியை அளித்தார். அந்த மாங்கனியைப் பெற்ற காரைக்கால் அம்மையார் அதைக் கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டு இறைவனை வணங்கி கணவனது இஷ்டத்தை மாங்கனி கொடுப்பது மூலம் நிறைவேற்றினாள்.

அப்பொழுது கணவன் முன்பு சாப்பிட்ட பழத்தைக் காட்டிலும் இது வேறாகவும் அதிக ருசியுள்ளதாகவும் இருக்கிறதே, இது எப்படி வந்தது என்று கேட்டான். அப்பொழுது காரைக்கால் அம்மையார் தாங்கள் அனுப்பிய பழத்தில் ஒன்றை விருந்தாளிக்குக் கொடுத்தேன். தாங்கள் மற்றுமொரு பழம் கேட்டதும் இறைவனிடம் பக்தி செய்து மனமுருகி இறைவன் மூலம் பெற்றேன். ஆகவே இது வேறு கனியாகவும், அதிக ருசியுள்ளதாகவும், பக்திக் கனியாகவும் இருக்கிறது என உண்மை நிலையை விளக்கினாள். இப்படிச் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கூடக் கணவன் மனைவியரிடையே புரிந்து கொள்ளும் தன்மையும் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் வரவேண்டும். மனைவி கணவனுக்காக எவ்வளவு பெரிய தியாகத்தையும், பக்தியையும், மன உறுதியையும் எடுத்துக் கொண்டு உயர்ந்த தாய் ஸ்தானத்தில் பெண்மணிகள் அன்றும், இன்றும், என்றும் போற்றும் வகையிலே விளங்கி வருகிறார்கள்.

முதல் பரிசு

நவீன நவரசக் கறிக் கூட்டு

முன்னுரை :

தற்காலத்தில் மார்க்கெட்டில் வந்துள்ள ''மீல் மேக்கர்'' என்ற சோயா பீன்ஸ் மற்றும் நிலக்கடலை கலந்த கலப்பு உணவு உருண்டைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப் பட்ட உணவு இது.

தேவையான பொருட்கள் :

மீல் மேக்கர் - 1/2 பாக்கெட்
காரட் பெரியது - 1
உருளைக்கிழங்கு பெரியது - 1
முருங்கைக்காய் - 2
தக்காளிப் பழம் - 2
பட்டர் பீன்ஸ் உரித்தது - 1/2 கப்
வெங்காயம் (பொடித்தரம்) - 150 கிராம்
தேங்காய் - 1 மூடி
இஞ்சித் துண்டு சிறியது - 1
பூடு (சேர்ப்பவர்களுக்கு) - 2 அரிசி
மஞ்சள்பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்
கொத்துமல்லித் தழை - கொஞ்சம்





கறிவேப்பிலை (தாளிதத்திற்கு) கொஞ்சம்
கடுகு - கொஞ்சம்
உளுத்தம் பருப்பு - கொஞ்சம்
விருப்பப்படும் எண்ணெய் - 100 மில்லி
டால்டா - 3 ஸ்பூன்
தனியா - 3 டீஸ்பூன்
சோம்பு (பெருஞ்சீரகம்) - 2 டீஸ்பூன்
சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன்
கசகசா - 2 டீஸ்பூன்
வத்தல் பொடி - 2 முதல் 3 டீஸ்பூன் வரை (கார விருப்பத்தைப் பொறுத்து)
அல்லது பொடிவத்தல் 25
பட்டை (கறிமசால்) - சிறிதளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
அண்டிப்பருப்பு - 50 கிராம்

செய்முறை :

1. கொத்துமல்லித் தழை, தனியா, சீரகம், வத்தல் பொடி, கசகசா இஞ்சித் துண்டு, பூடு, சோம்பு (பெருஞ்சீரகம்) ஆகியவற்றை மை போல அரைத்து வைக்கவும்.

2. தேங்காயைத் துருவி வைக்கவும்.

3. தக்காளிப் பழத்தின் விதையை நீக்கிவிட்டுப் பொடியாக அரிந்து தோசைக் கல்லில் 1 ஸ்பூன் டால்டா விட்டு இலேசாக எரியும் தீயில் கவனமாக நிறம் மாறும் வரை வதக்கி எடுக்கவும்.

4. மீல் மேக்கரைத் தனியாக நீர்விட்டு பெரிய நெல்லிக்காயளவில் ஊறும் வரை அவிய வைக்கவும். ஆறிய பிறகு பொடிப் பொடியாக அரிந்து வைக்கவும்.

5. பட்டர் பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, காரட், முருங்கைக் காய் ஆகியவற்றை மொத்தமாக அதிகம் குழைந்து விடாமல் அவித்து எடுக்கவும். (குக்கரில் வைத்தால் குழைந்து விடும். கவனம்.) ஆறிய பிறகு உருளைக்கிழங்கு, காரட் இரண்டையும் பொடிப் பொடியாக அரியவும். முருங்கைக் காயின் சதையை மட்டும் ஸ்பூன் கொண்டு வழித்து எடுக்கவும்.

திருமதி லீலத்தாசி

6. ஒன்று முதல் ஐந்து வரை சொல்லி யுள்ள பதார்த்தங்களை ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்று சேர்த்து எல்லாம் ஒன்று சேரும் வகையில் கையினால் புரட்டி எடுக்கவும். (பிசையக் கூடாது) இத்துடன் டால்டாவை யும், மஞ்சள் பொடியையும் பொடியாக்கிய பட்டையையும் சேர்க்க வேண்டியது அவசியம். இதில் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொண்டு ருசி பார்த்துக் கொள்ளவும். அண்டிப் பருப்பை சிறிது வறுத்துச் சேர்க்கவும்.

7. ஒரு இடைத்தரமான பாத்திரம் அல்லது வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வழக்கமான முறையில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக் கவும். கடுகு வெடித்ததும் பொடிப் பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். நன்கு வதங்கிய பிறகு கறிக்கூட்டுக் கலவையை அதில் கொட்டிக் கிளரவும். பிறகு இரண்டு கப் நீர் விட்டுக்


✱ சாந்தா

கொதிக்க விடவும். ஒன்று சேர்ந்து குழையும் வரை கிண்டி விடவும். நீர் 90 சதம் வற்றிய பிறகு இறக்கி வைக்கவும்.

8. சாதத்திற்குத் தொடுகறியாகப் பயன்படும்

சாதத்தில் பிசைந்து சாப்படலாம்

சப்பாத்தி, பூரிக்குச் சிறந்த துணை உணவு

இட்லி, தோசைக்கும் ஏற்ற துணை உணவு.

- ராஜேஸ்வரி கோபாலகிருட்டிணன்,
கோயில் பட் டி.

இரண்டாம் பரிசு
நாண் - பிஸ்லா

தேவையான் பொருட்கள் :

மைதா - 500 கி

ட்ரை ஈஸ்ட் - 1 ஸ்பூன் (அ) 6 கிராம்

உப்பு - 1 ஸ்பூன்

சீனி - 2 ஸ்பூன்

பால் ஆடை - 4 ஸ்பூன்

வெண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்

பேக்கிங்பவுடர் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

அரை தம்ளர் வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் ஈஸ்ட்டைக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். 150 கிராம் தண்ணீரில் சீனி யையும், உப்பையும் கரைத்து இந்தக்


✱ ராஜேஸ்வரி


✱ பத்மாவதி

கரைசல்களை 15 நிமிடம் வைத்திருக்கவும். பின் மைதாவுடன் வெண்ணெய், பேக்கிங் பவுடர், பால் ஆடை ஆகியவற்றைக் கலந்து அத்துடன் ஈஸ்ட் சீனி கரைசல்களை ஊற்றி கெட்டியாக மாவைப் பிசையும். நன்கு மிருதுவாக ஆகும் வரை பிசைந்து ஒரு ஈரத்துணியில் மாவை வைத்து அதை ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து அடுப்பினருகிலோ அல்லது வெது வெதுப்பான இடத்திலோ மூன்று மணி நேரம் வைத்து விடவும். மூன்று மணி நேரம் கழித்து மாவைப் பார்த்தால் பிசையும் போது இருந்ததைக்

காட்டிலும் 2 மடங்கு அதிகமாக உப்பிப் போய் இருக்கும். பின்னர் அதைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி முக்கோண வடி வில் சப்பாத்தியாகப் போட்டு தோசைக் கல்லில் போட்டு சுட்டு எடுத்து நெய் தடவவும். இதுவே நாண். பன்போல் மிருதுவாகவும், பொம்மென்றும் உப்பி யிருக்கும். சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும்.

பிஸ்லா

மேற் கூறிய சாமான்களை நாணுக்குத் தயாரிப்பது போல் மாவு பிசைந்து நன்கு அகன்ற உயரமான பாத்திரத்தில் மாவை விரித்து வைக்கவும். வெண்ணெய் தடவி 350 0 டிகிரியில் முக்கால் பாகம் வேகும் வரை பேக்கிங் அடுப்பில் வைத்து எடுக்கவும்.

பிஸ்லாவிற்கு உள்ளே வைக்க :

தக்காளிப்பழம் - 1/4 கிலோ
பெல்லாரி வெங்காயம் - 200 கிராம்
வற்றல் பொடி - 1 ஸ்பூன்
கரம் மசாலா பொடி - 1 ஸ்பூன்
அ. வெல்லம் - 3

அலங்கரிக்க : வெட்டிய வெள்ளரிக்காய் தக்காளிப்பழம், குடமிளகாய்.

செய்முறை :

தக்காளிப் பழத்தையும், பெல்லாரி யையும் வெட்டி குக்கரில் வேக விடவும். நன்கு வெந்ததும் ஆறிய பின்னர் தக்காளித் தோலியை நீக்கி அதனுடன் பெல்லாரி யையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு கூழ் பதத்தில் எடுக்கவும். பின்னர் வாணலியில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து வெல்லம், வற்றல் பொடி, கரம் மசாலா தூள் ஆகிய வற்றையும் போட்டு கெட்டியாக வரும் வரை கொதிக்க விடவும். இந்த சாஸை முக்கால் பாகம் வெந்த பிஸ்லாவினுள் வைத்து அதற்கு மேல் வெட்டிய குட மிளகாய், தக்காளி, வெள்ளரி ஆகியவற்றை அழகாக அடுக்கி மீண்டும் பதினைந்து நிமிடம் பேக்கிங் அடுப்பில் வைத்து எடுக்கவும். இதுவே நவீன உணவாகிய நாண் - பிஸ்லா. உள்ளே வைப்பதில் இனிப்பு தேவையில்லை எனில் வெல்லத் திற்குப் பதில் இஞ்சி, பூண்டு, பெருஞ் சீரகம் அரைத்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நாணுக்கும் இது தொட்டுக் கொள்ள மிக நன்றாக இருக்கும்.

- மீ. சாந்தா, நெல்லை.

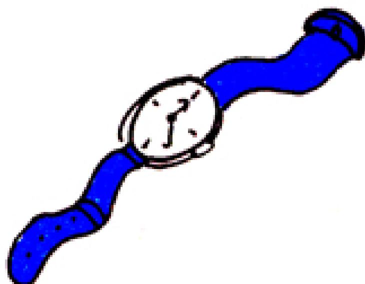
மூன்றாம் பரிசு
வெஜிடபிள் டிஸ்க்

தேவையான பொருட்கள் .

பச்சரிசி - 1/4 கிலோ
துவரம் பருப்பு - 50 மிலி
மிளகு - 20
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
கடலைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
வற்றல் மிளகாய் - 5
கடலை மாவு - 1/2 கப்
பெரிய வெங்காயம் - 1
கேரட் - 1
கீரை நறுக்கியது - 1 கப்
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து
ஏதாவது எண்ணை - 100 மி.லி.

சென்ற இதழ் படித்தோம்....

கடிகாரத்தில் வாட்டர் ப்ரூஃப் பற்றி எழுதியிருக்கிறீர்கள். தண்ணீர் புகாமை என்பதில் கடிகாரத்தின் மேல் பகுதி கண்ணாடியைப் பற்றி எழுத வில்லை. உடையும் கண்ணாடி கடிகா ரத்தில் இருந்தால் தண்ணீர் புகாது. உடையாத கண்ணாடிகள் - சுருங்கும் தன்மை யுடையவை. ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவிற்குப் பின்பு ஈரமான காற்று, தண்ணீர் இவைகள் புகுந்து 'டயலை' கெடுத்துவிடும். முள்ளுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள ஓட்டையில் புகுந்து சக்கரங் களைக் கெடுத்துவிடும். சாதாரணமாக ஒரு கடிகார கேஸ் 'வாட்டர் ப்ரூப்' என்று தெரியவேண்டுமானால் பட்டன் பக்கம் கடிகாரத்தின் பின் புறம் மெழுகைத் தடவி தண்ணீரில் போட் டுப் பார்த்தால் உடையா கண்ணாடி மூலம் தண்ணீர் சென்றால் கண்ணா டியை மாற்ற வேண்டும். ஆதலால் உடையும் கண்ணாடி ரகத்தைச் சேர்ந்த கடிகாரங்கள் சிறந்தவை.



- வி.பி.எஸ். மணி.

மஞ்சள் பொடி - 1/2 ஸ்பூன்

செய்முறை :

பச்சரிசி, துவரம் பருப்பு ஆகியவற்றை கல் நீக்கி, அத்துடன் மிளகு, சீரகம், இரண்டையும் கலந்து, மிக்ஸியில் ரவை யாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், கேரட், கீரை, கறிவேப்பிலை, ஆகியவற்றையும் பொடியாக ந று க் கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு அடி கனமான உருளி, அல்லது வாணலியில் 50 மிலி எண்ணையை விட்டுக், காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, ஆகியவற்றைத் தாளிக்கவும். சிறிதளவு மஞ்சள் தூளைப் போட்டுப்பின் காய்களையும் வாணலியில் போட்டுச் சிறிது வதங்கியவுடன் மூன்று பெரிய தம்ளர் அல்லது கப்பினால் தண் ணீரை விட்டு தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு மூடவும்.

இந்தத் தண்ணீர் கொதித்து வெங்காயம் வெந்திருக்கும் சமயம், அரைத்து வைத் துள்ள அரிசி ரவையைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகத் தூவினாற் போல் போட்டுக் கிளறவும். மேலும் சிறிது நீரைவிட்டு தீயைச் சிறியதாக எரியவிட்டு வாணலியை மூடி விடவும்.

ரவையும், காய்களும், முக்கால் பதத்தில் வெந்திருக்கும் போது வாண லியைக் கீழே இறக்கி வைத்து, வெந் திருக்கும் பொருட்களை ஒரு வாயகன்ற தட்டு அல்லது பேஸினில் கொட்டிப்பரத்த வேண்டும். ஒன்றிரண்டு கட்டிகள் இருந் தால் உதிர்த்து விட வேண்டும். பிறகு கடலை மாவைச் சுற்றி வரத்தூவி, மீண்டும் கிளறி விட வேண்டும். சிறிது நேரம் ஆறிய பின் உருண்டையாகப் பிடித்து எடுத்து இடது கையில் வைத்து வடை போலத் தட்டி வில்லைகளாக வைக்கவும்.

இப்போது மீண்டும் வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி 7 அல்லது 8 வடைகளைப் பரப்பிய பின்னர் சிறிது எண்ணெயைச் சுற்றி விடவும். மேலே நன்றாக மூடிவிட வேண்டும். 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகுத் திருப்பிப் போட்டு, எண்ணையை விட்டு மூடிவிட வேண்டும். பத்து நிமிடங்களில் 'பொன்னிறமாக, வட்ட வடிவமாக,' வெஜிடபிள் 'டிஸ்க்' ரெடியாகியிருக்கும். காலையில் அரிசி ரவையைக் கிளறி வேகவைத்து விட்டு பள்ளிக் குழந்தைகள் வரும்போது 'சூடாக' டிஸ்க் தயார் பண்ணி யும் கொடுக்கலாம்.

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள :

கொத்துமல்லி + தேங்காய்ச்சட்னியோ அல்லது தக்காளிச் சட்னியோ மிக ருசியாக இருக்கும்.

- அமிர்தா சுப்ரமண்யம், சேலம் - 4.



குக்கர் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் அரிசியுள்ளதில் குளிர்ந்த நீர், பருப்புப் போடுவதில் கொதிநீர் என்ற முறையில் சமைத்துப் பாருங்கள். சாதம் 'பொல பொல'வென்றும், பருப்பு நன்கு குழைந்தும் வெந்திருக்கும்.

- டி. என். லக்ஷ்மி.

ஆறுதல் பரிசு
பூசணி கடுகு பச்சடி

தேவையான பொருட்கள் :

சிவப்புப் பூசணி - 1/2 கிலோ (கல்யாண பூசணி என்று கூட சொல்லலாம்)

கடுகு - 3 டீஸ்பூன்கள்

மிளகாய் வற்றல் - 10

தேங்காய்த்துருவல் - (1/2 மூடி அளவு)

பச்சரிசி - 1 டீஸ்பூன் அளவு

வெல்லம் - கன்டைக்காய் அளவு

புளி - எலுமிச்சங்காய் அளவு (சுமாரான சைஸ் எலுமிச்சை)

எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன்

பெருங்காயப் பொடி - சிறிதளவு

செய்முறை :

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அளவு குழம்பு, அதாவது பச்சடி 4 பேர்களுக்குத் தேவையானது.

முதலில் பூசணிக்காயைச் சிறு துண்டங் களாக நறுக்கிச் சுத்தம் செய்து விட்டு வேகவிடவும் (குக்கரில் அல்ல - தனியாக சிறிது தண்ணீர் விட்டு) பிறகு மேற் சொல்லிய அளவு கடுகு, மிளகாய் வற்றல், தேங்காய்த் துருவல், பச்சரிசி ஆகிய வற்றைச் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்சியில் நைசாக அரைக்கவும்.

வெந்த பூசணிக்காயோடு புளியைக் கரைத்துவிட்டு, அ ரை த் த விழுதையும் சேர்த்து உப்பு, மஞ்சள் பொடி, பெருங் காயப் பொடி, சிறிது வெல்லம் சேர்த்து

துடிப்புள்ள மக்களுக்கு நலம் தரும் எண்ணெய்



இப்போது அருமையான சமையலுக்கு அபாரமான ருசிமட்டும் போதாது. அது ஆரோக்கியம் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும். அதற்கு உதவுகிறது புதிய ஸன்ட்ராப் சூப்பர்-ரீஃபைண்ட் ஸன்ஃப்ளவர் எண்ணெய்.

ஏனெனில் ஸன்ட்ராப்பில் சமைத்த உணவு, அதன் இயற்கையான மற்றும் அபாரமான ருசியை விடாது வைத்திருப்பதோடு மட்டுமல்ல, ஸன்ட்ராப் நான்கு இன்றியமையாத ஆரோக்கிய நலன்களையும் அளிக்கிறது.

- **சக்தி நிரம்பியது** முழுச்செறிவூட்டப்பட்ட சக்தியைக் கொண்ட ஸன்ட்ராப் கிராம் ஒன்றுக்கு 9 கிலோ கலோரிகளைத் தருகிறது.
- **சுலபமாக ஜீரணிக்க வல்லது.** இது 0.2%க்கும் குறைவான ஃப்ரீஃபேட்டி ஆஸிட் கொண்டுள்ளதால் ஸன்ட்ராப்பில் சமைத்த உணவு மிகவும் துரிதமாக ஜீரணமாகிறது.
- **இருதயத்தைப் பலமாக வைக்கிறது** ஸன்ட்ராப் பாலி அன்சாட்சுரேட்டட் கொழுப்பைக் (லினோலைக் ஆஸிட்) கொண்டுள்ளது. இது கொலெஸ்ட்ரால் மட்டத்தைத் தீவிரமாகக் குறைக்கிறது மற்றும் இருதயத்தைப் பலமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- **வைட்டமின்கள் செறிந்தது** ஸன்ட்ராப், வைட்டமின்கள் ஏ.டி. மற்றும் ஈ யை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளதால் எல்லா வித முழுவளர்ச்சிக்கும் சிறந்தது.

எனவே இன்றே ஸன்ட்ராப் கொண்டு சமைக்கத் துவங்குங்கள்.

ருசியான சமையலுக்கு ஆரோக்கியமான வழி







நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். இறக்கும் சமயத்தில் கறிவேப்பிலை போட்டு இறக்கவும். பச்சடி தயார்.

இந்தப் பச்சடி பொங்கலுக்கு ஏற்ற ஜோடி.

மேற்சொல்லிய படியே வெண்டைக் காயிலும் செய்யலாம்.

டி. ரேவதி, சென்னை - 95

ஆறுதல் பரிசு
மனோரஞ்ஜன்

தேவையான பொருட்கள் :

பிரட் - 1
சர்க்கரை - இரண்டரை கப்
பாதாம் - 10 கிராம் (வெந்நீரில் ஊற வைத்து உரித்தது)
பால் - ஒன்றரை லிட்டர்
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வாசனை பொருட்கள் :

குங்குமப்பூ - 10 இதழ்
பச்சை கற்பூரம் - 1 கட்டி சிறியது
ஏலக்காய் - 5
ஜாதிக்காய் - கொஞ்சம்
கிராம்பு - 1
ஜாதிபத்ரி - 1 இதழ்

இவை அனைத்தையும் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

அலங்கரிக்க :

முந்திரி - 25 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை - 25 கிராம்
பிஸ்தா பருப்பு - 10 கிராம்
சாரைப் பருப்பு - 10 கிராம்
செர்ரி - 10

செய்முறை :

ஒன்றரை லிட்டர் பாலை ஒரு லிட்டராக வாசனை வரும் வரை கண்ட காய்ச்சவும். பிரட்டை சிவப்புப் பாகம் எடுத்து விட்டு வெள்ளைப் பாகத்தை உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். உரித்த பாதாமை நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சுண்டிய பாலில் பாதாம் விழுதைப் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். அதில் உதிர்த்த பிரட்டை போட்டு இரண்டு நிமிடம் நன்கு வேக விடவும். அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். பின் இறக்கி வைத்துப் பொடி செய்த வாசனை சாமான்களை தூவவும். அத்துடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய் சேர்க்கவும். இக்கலவையை ஒரு டிஷ் பாத்திரத்தில் கொட்டி விடவும். அலங்கரிக்கத் தேவையான பருப்புக்களை நெய்யில் வறுத்து அக் கலவை மேல் அலங்கரிக்கவும். இதை சூடாகவோ குளிர வைத்தோ உண்ணலாம்.

- என். பத்மாவதி, திருச்சி - 14.



மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

எதிர்பார்த்து ஏமாந்து வந்த சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று இந்த மாதத்தில் கைகூடி வரும். அது திருமணம் போன்ற நிகழ்ச்சியாகவும் இருக்கலாம். அல்லது புதுமனைப் புகு விழாவாகவும் இருக்கலாம். எதிர்பார்த்த பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படும். நடிகை களுக்குச் சிறந்த ஒப்பந்தங்கள், எதிர்பார்த்த நிலையிலே ஏற்படலாம். வக்கிர குருவுடன் சுக்கிர சேர்க்கை குடும்ப சுகத்தைப் பெருக் கும். பதவியில் உள்ளவர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சிறிது கெடுபிடியைத் தோற்றுவிக்கும். எனினும் மாதம் பூராவும் மகிழ்ச்சியைத் தரத்தக்க சூழ்நிலையிலேயே நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். அது உத்தியோகத் துறையினர்க்கும் சமூக சேவகிகளுக்கும் மற்றும் வியாபாரிகளுக்கும் கூட பொருந் தும். ஒருசிலர் உடல் அலர்ஜிக்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். அது எதிர்பாராத வித மாக மழையில் நனைந்ததாலோ அல்லது புது இடத்தில் உண்ட உணவினாலோ கூட ஏற்படலாம். 17, 18, 19 தேதிகளில் பிரயா ணத்தின் போது எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். 25, 26 தேதிகள் சுப நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்றவை.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

கேதுவால் மனக் குழப் பம் ஏற்படலாம். எரிபொருள் துறையினர் சற்று கவனமுடன் இருக்க வேண்டிய நிலை. சமையற் கட்டில் அஜா க்கிரதையாக இருந்து விட வேண்டாம். அரசுப் பணியாளர்களுக்கு மாதம் முழுவதும் வேலைப்பளு அதிகமாக லாம். சிலருக்கு அரசினால் சில கெடு பிடிகளும் ஏற்படலாம். வயிற்றுக் கோளாறு, ஜுரம், இரத்தக் கடுப்பு என ஏதோ ஒருவிதத்தில் உடல்நலம் பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு. சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. செல்வாக்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் குரு வும், சனியும் சற்று தொல்லைகளைத் தர லாம். எனவே அனுபவித்துக் கழிக்க வேண் டிய மாதம். லட்சுமி ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பதால் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட லாம். 20, 21, 22 தேதிகள் எதற்கும் ஏற்றவை அல்ல.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதம், திரு வாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

எந்தவிதத்திலும் நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும் எனக் கூற முடியாத நிலை. ஏதோ ஒருவிதத்தில் குழப்பமும், மன அமைதி யின்மையும் தொடர்ந்து இருக்கும். அது அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கும் பொருந்தும். படிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அதே நிலைதான். பொருளாதாரச் சரிவு ஏற்பட்டு எதையாவது விற்கும் நிலை ஏற் படலாம். அப்படி விற்கப்படும் பொருள் நகையாகவும் இருக்கலாம் அல்லது பங்கு களாகவும் இருக்கலாம். பிரசவிக்கும் நிலை யில் உள்ள சகோதரிகளுக்கு மட்டுமே சுகப் பிரசவமும் எதிர்பார்த்த குழந்தையும் பிறந்து மகிழ்ச்சியைத் தரும். இந்த நிலை யில் உள்ள இந்த இராசியைச் சேர்ந்த பெண்கள் மட்டுமே சுக்கிரனால் சுகம் அனுபவிப்பார்கள். மற்ற அனைவருமே மனக்குழப்பத்தில் இருக்க வேண்டி

இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் '91



தட்டு துலக்குவதின் நவீன முறைகளை யாரிடம் கேட்பது, எப்படி கேட்பது? இதுதானே உங்கள் பிரச்சினை?

தட்டு துலக்க எளிய வழி ஏதேனும் உண்டா?
ஆம் உண்டு! இதோ பாருங்களேன் — புதிய **"விம் டிஷ்வாஷ் லிக்விட்"**டை வைத்து எவ்வளவு பாத்திரங்களை 3 எளிய வழிகளில் துலக்கலாமென்று.



தினசரி துலக்க அளவு
ஒரு கிண்ண நீரில், ஒரு **தேக்கரண்டி** "லிக்விட் க்ளீனரை" கலக்குங்கள். ஸ்பாஞ்ச்/ஸ்கரப்பரை அதில் நனைத்து தட்டுக்களை துலக்கி அலசுங்கள்.



நிறையத்தட்டுக்கள் துலக்க அளவு
ஒரு பக்கெட் அல்லது பெரிய டப்பா நீரில் (வெதுவெதுப்பான நீர் நல்லது) **இரண்டு** தேக்கரண்டி "லிக்விட் க்ளீனரை" கலக்கவும். இந்தக் கரைசலில், பாத்திரங்களை நனைத்து வையுங்கள். சிறிது நேரத்திற்குப்பின், ஸ்பாஞ்ச்/ஸ்கரப்பரை வைத்து துலக்கி அலசுங்கள்.



குறைவான தட்டுக்கள் துலக்க அளவு
ஒன்று அல்லது இரண்டு தட்டுக்களை மட்டும் துலக்க வேண்டியிருந்தால், **ஒன்றிரண்டு சொட்டு** "லிக்விட் க்ளீனரை" அவற்றின் மீது விட்டு ஸ்பாஞ்ச்/ஸ்கரப்பரை வைத்து துலக்கி அலசுங்கள்.



இது சிக்கனம்தானா?
மற்ற "லிக்விட் க்ளீனர்"களை விட, விம் டிஷ்வாஷ் லிக்விட் **அதிக துலக்கும் சக்தி** வாய்ந்தது. ஆய்வு அறிக்கைகளின் படி, **ஒரே ஒரு லிட்டரில்**, 10,000 **த்திற்கும் அதிகமான தட்டுக்கள்** "பளீர்" என மின்னிடும் வண்ணம் துலக்கப்பட்டிருக்கின்றன.



வேலைக்காரர்கள் வீணாக்கி விடுவார்களோ?
விம் "டிஷ்வாஷ் லிக்விட்" **"கன்சென்ட்ரேட்"** ஆனது. எனவே, நீங்கள் ஒரே ஒரு தேக்கரண்டி "லிக்விட் க்ளீனரை" வேலைக்காரரிடம் கொடுத்து அதைப்போல 10 மடங்கு நீரில் **கரைக்கச் சொல்லுங்கள்.**



நம்பினால் நம்புங்கள், **தினசரி துலக்கத்திற்கு இதுவே** போதும்! **ஒரு கரண்டி கான்சென்ட்ரேட்** விம் லிக்விட்டையோ அல்லது **லிக்விட் கரைத்த நீரையோ** உங்கள் வேலைக்காரரிடம் நீங்கள் தரலாம்— **இதுவே இதன் அனுகூலம்.**

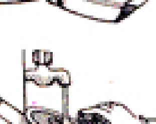
இது எளிதாக துலக்கி அலசுகிறதா?
விம் டிஷ்வாஷ் லிக்விட் கரைந்து எளிதாக துலக்குகிறது. எந்தக் கறையும் தேங்க விடாமல். எனவே சிறிதளவு நீரிலேயே, பெருமளவு தட்டுக்களை நீங்கள் துலக்கலாம். **தண்ணீர் தட்டுப்பாடுள்ள பகுதிகளில் இது ஒரு நல்வரமாகும்!**



இது அனைத்து வித தட்டுக்களையும் துலக்குகிறதா?
விம் டிஷ்வாஷ் லிக்விட் விலை உயர்ந்த தட்டுக்கள் முதல் கனமான சமையல் பாத்திரங்கள் வரை, **அனைத்து வகைகளையும் துலக்க** வசதியானது. எனினும், துலக்கும் முறை வேறுபட்டது.



விலை உயர்ந்த தட்டுக்கள்
பீங்கான் வகைகள், கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், பீங்கான் மட்பாண்டங்கள், மெலமைன், தெர்மோவேர், நான்-ஸ்டிக்வேர், எவர்சில்வர் சாமான்கள், கத்திகள் போன்ற விலை உயர்ந்த பாத்திரங்களை துலக்க, விம் டிஷ்வாஷ் நனைத்த ஸ்பாஞ்சை பயன்படுத்துங்கள். இதன் உயர் செயல்திறம், கீறல்கள் இல்லாமல் அவற்றை மின்ன வைக்கிறது.



கனமான சமையல் பாத்திரங்கள்
பிரஷர் குக்கர், வாணலி, பொரிக்கும் சட்டி, பால்பாத்திரம் போன்ற கனமான சமையல் பாத்திரங்களை விம் டிஷ்வாஷ் நனைத்த ஸ்கரப்பரை வைத்து துலக்கி அலசுங்கள். ஸ்கரப்பரின் நீங்காத துலக்கம், பிசுக்கு, நீக்கமுடியாதவைகளை அகற்றி பாத்திரங்களை மினுமினுக்க வைக்கிறது.



விம் டிஷ்வாஷ் லிக்விட் பற்றி மேலும் நீங்கள் விபரமறிய, இம்முகவரிக்கு எழுதுங்கள்:
விம்லா கஸ்தூர், விம் டிஷ்வாஷ் அட்வைஸரி சர்வீஸ், தபால் பை எண். 409, பம்பாய்-400 020.





விம்
டிஷ்வாஷ் லிக்விட்

பலப்பல பாத்திரங்களுக்கு ஒரே ஒரு தேக்கரண்டி

யவர்கள்தான். எனவே விஷ்ணு ஸ்தோத்திரம் படிப்பதால் மன அமைதி ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. வங்கித் துறை, அரசுத் துறை, தனியார்த் துறை, ஆகியவற்றில் பணிபுரிபவர்களுக்கு மிகவும் சோதனையைத் தரும் மாதமாக இருக்கும். 23, 24, 25 தேதிகளில் அமைதியுடன் இருப்பது நல்லது. 26, 27, 28 தேதிகளில் மத சம்பந்தமானதொரு புனிதச் செயலில் ஈடுபடுவீர்கள். அதனால் அடுத்து வரும் மாதங்களில் ஆதாயம் ஏற்படும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

வியாதியிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். கோர்ட் விவகாரம் ஒன்றிலிருந்து இழுபறி நிலை மாறி வெற்றி உங்களைத் தேடி வரும். விற்கிரயம் ஒன்றில் இலாபமுண்டு. சிறந்ததொரு விருந்தில் கலந்து கொள்வீர்கள். அந்த இடத்தில் புது நண்பர் ஒருவர் அறிமுகமாவார். அவரால் பிற்காலத்தில் உங்களுக்கு ஆதாயம் உண்டு. குறிப்பாக நடிகைகளுக்கு இத்தகைய அனுபவம் கட்டாயம் ஏற்பட்டு பயன் விளையும். எனினும் உங்களை விரும்பாத பொறாமைக்காரர் ஒருவரால் சற்றுச் சலனமடைவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கண் சம்பந்தமான கோளாறு ஏற்படலாம். மாதத்தில் கடைசி மூன்று நாட்களில் வெகுதூரப் பிரயாணங்களை ஒத்தி வைக்கலாம். களவு போவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு. மற்றபடி கஷ்டங்கள் ஏறுமுகமாகவும், சுகம் இறங்குமுகமாகவும் இருக்கக் கூடிய மாதம். பேச்சிலும், செயலிலும் நிதானம் தேவை. குறிப்பாக நாகாக்க. இது உங்கள் வாய்க்கும், நாக்குக்கும் சேர்ந்தே பொருந்தும். ஏனெனில் வயிற்று உபாதை ஏற்படக் காரணமுள்ளது.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று நல்ல நிலை ஏற்படும். சுக்கிரனைத் தவிர மற்றவர்கள் சுகம் தரும் நிலையில் இல்லை. முதல் பதினைந்து நாட்கள் சூரியன் தொழிலில் நஷ்டத்தை தரத்தக்க சூழ்நிலையில் சஞ்சரிக்கிறார். அவர் பிற்பகுதியில் ஆட்சிக்கு வருவதால் தொழிலில் முன்னேற்றம் ஏற்படலாம். கலைத்துறையினரும் பயன் பெறக்கூடிய சூழ்நிலை கடைசி இரண்டு வாரத்தில் ஏற்படும். சுப காரியம் ஒன்றுக்கு ஏற்பாடுகள் நடக்கும். அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம். படத்துறையினர் புதுப் படங்கள் தயாரிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்கள் கூடிய மட்டும் பிறர் விஷயத்தில் தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகள் எதையும் கண்டு கொள்ளக் கூடாது. அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளோர் உணர்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்கும் வாய்ப்பு தெரிகிறது. அதனால் மன அமைதி கெடுவது, தாமதம் ஏற்படுவது போன்றவை ஏற்படலாம். மாதத்தின் கடைசி வாரம் மிகவும் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும். பொன்னகை ஒன்று வாங்குவீர்கள். நீங்கள்



சாதம் வடித்த கஞ்சி கெட்டியாக இருந்தால், அத்துடன் உப்பு, காரம் அரைத்துக் கலந்து வெய்யிலில் கூழ் வடாமாக இடலாம். வழக்கமான வடாம் போலவே இதுவும் ருசியாக இருக்கும்.

- உமா.

எதிர்பார்க்கும் செய்தி உங்களுக்கு அனுசரணையாக அமையும். அது வேலை விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது சுப நிகழ்ச்சி சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். தூர தேசப் பிரயாணம் ஒன்று எதிர்பாராத விதத்தில் அமையும். தாயாரின் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கும். கலைஞர்களுக்கும் படத் துறையினர்க்கும் ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். புனிதஸ்தலம் ஒன்றுக்குச் செல்ல இருக்கிறீர்கள். பத்ரீ நாராயண் யாத்திரையாகக் கூட இருக்கும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் உங்கள் உடல் நிலை ஆரோக்கியமாக இருக்குமென்றாலும், பிற்பகுதியில் உறவினர் ஒருவருடைய உடல்நிலை பற்றிய அதிர்ச்சி தரும் செய்தி ஒன்று வரும். அதனால் மனதில் பயம் தோன்றும், எனினும் விபரீதமாக ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

கடைசி இரண்டு வாரங்களில் இராசி நாதன் ஆட்சியில் உள்ள சூரியனுடன் இலாபஸ்தானத்தில் வக்கிர குருவுடன் சேர்ந்து நல்ல பலன்களைத் தரத்தக்கச் சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. வக்கிர சனியும் தொழில் துறையில் மகோன்னத இலாபத்தைத் தர இருக்கிறார். புத்திர பாக்கியம் ஏற்படும். உத்தியோகம் கிடைக்குமாவென ஆருடம் கேட்டுக் கொண்டிருந்த உங்களில் சுவாதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ஆறுதலான செய்தி வரும். வேலை விஷயமாக மாறுதல் மனதிற்கேற்றவிதமாக அமையும். சுக்கிரன் சுப நிகழ்ச்சிக்கு வழி செய்கிறார். எனவே தடைப்பட்ட திருமணம் நிச்சயம் நடந்தே தீரும். எனினும் மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் சற்றுக் குழப்பமான நிலை உருவாகலாம். கன்னியில் செவ்வாய் இருந்தால் கடலும் வற்றும் என்பதற்கேற்ப பணவிரயத்திற்கு வாய்ப்பு காணப்படுகிறது. எனவே மாதக் கடைசியில் புதுத் தொழில் எதற்கும் முயற்சி வேண்டாம். முதல் மூன்று நாட்கள் அமைதி காக்கவும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதத்தின் முதற் பதினைந்து நாட்களில் புது இடமோ, மனையோ வாங்கும் யோகம் உண்டு. இரும்புத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்களுக்கு இலாபம் கூடுதலாகும். வாகன யோகம் உண்டு. கடன் தொல்லை சற்றுக் குறையலாம். சுக்கிரன் வக்கிர குரு சம்பந்தம் பெற்றுள்ளதால் குடும்பத்தில் குழப்பம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. கோப தாபங்கள் மிகுந்து காணப்படும். அரசுப் பணியில் உ ள் ள வ ர் க ள் என்றோ செய்ததொரு தவறுக்காக இந்த மாதத்தில் பதில் அளிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படலாம். இந்த மாதத்தில் அதன் காரணமாக இடமாற்றத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. தோல் சம்பந்தமான வியாதியுடையவர்களுக்கு மருத்துவச் செலவு கூடுதலாகும். சிலருக்கு அறுவை சிகிச்சைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. முதல் வாரத்தின் பிற்பகுதியில் கவனமுடன் பணியாற்ற வேண்டும்.

தனுசு ராசி:

மூலம் , பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

சூரியனால் சுகமில்லை. கண்கள் பாதிக்கப்படலாம். உடல்நலம் பலவிதத்தில் பாதிக்கத்தக்க சூழ்நிலை தெரிகிறது. சுபகாரியம் ஒன்று நிகழும். அல்லது அப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வீர்கள். உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாடு மிக மிக அவசியம். புதனும் அங்காரகனும், ஆரோக்கியக் குறைவிற்குக் காரணமாக இருக்கிறார்கள். எரிபொருள் துறையில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். எழுத்தாளர்களானால் பரிசையும் பாராட்டையும் பெற இருக்கிறார்கள். நடிகைகளுக்கு எதிர்பார்த்த ஒப்பந்தம் ஏற்படும். குமரன் குடியிருக்கும் கோவிலுக்கோ, குறிப்பாக திருச்செந்தூருக்கோ போய் வர வேண்டிய பயணம் ஒன்றில் பங்கேற்பீர்கள்.

மகர ராசி :

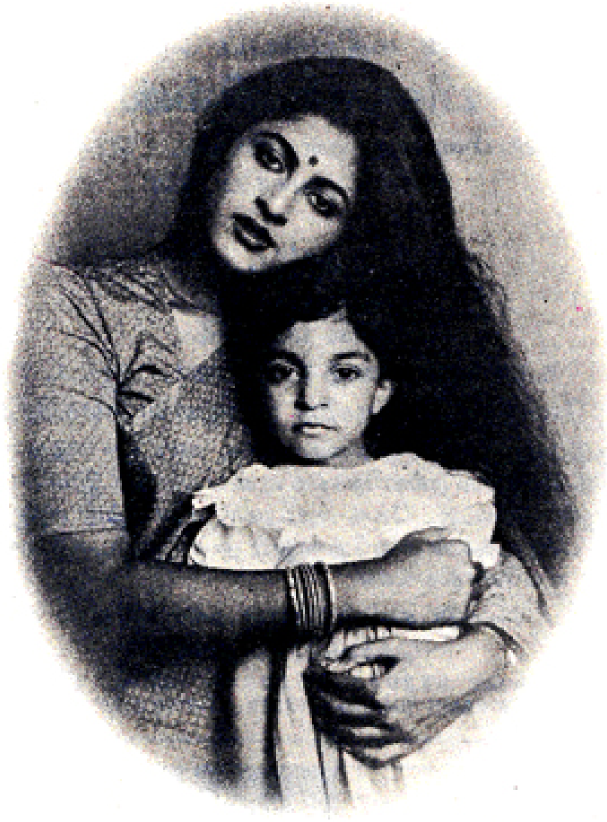
உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஆட்சியில் உள்ள சனி வக்ரம் பெறுவதால், கடைசி இரண்டு வாரங்கள் சற்று சஞ்சலம் தரும் மாதமாக இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு வாகன யோகம் உண்டு. அதனால் நாலு சக்கர வண்டி வாங்க வேண்டியிருக்கும். மாணவ மாணவியருக்குக் கல்வியில் நாட்டம் குறையலாம். குடும்பத்தில் சகோதரர் ஒருவராலோ அல்லது நண்பர் போல் நடிக்கும் ஒருவராலோ கலகம் ஒன்று ஏற்படலாம். அதனால் வாக்குவாதம் முற்றி கோர்ட் வரை போக வேண்டிவரும். எனவே எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். வயது வந்து திருமணத்திற்குக் காத்திருப்பவர்கள் வெள்ளியன்று மகிஷாசுர



வற்றல் மிளகாய், சீரகம், தனியா, பெருங்காயம், பொட்டுக் கடலை இவை களைப் பச்சையாக மிக்ஸியில் பொடித்து, கொத்த வரை, காராமணிப் பொரியலுக்குப் போட்டு வதக்கினால் மிகவும் ருசி கொடுக் கும். பருப்பு உசிலி தோற்கும்.

- ஆர். பார்வதி.

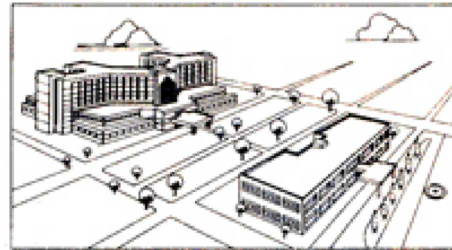


மற்றவர் நலனில் தான் எத்தனை அக்கறை!
ஆனால்... உங்களைப்பற்றி...?

ஒரு பெண் என்ற முறையில் உங்களுக்குத்தான் எத்தனை பொறுப்புகள். உங்கள் குடும்பத்தாரின் ஆரோக்கியமான வாழ்வில்தான் உங்களுக்கு எவ்வளவு அக்கறை! ஆனால் உங்களைப்பற்றி, உங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்தித்தால் என்ன:- புற்றுநோய்க்கான சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளனவா எனத் தெரிந்து கொள்ள ஒவ்வொரு பெண்ணும் கட்டாயம் மேற்கொள்ள வேண்டிய மிக எளிதான சில உடற்கூறுப் பரிசோதனைகளைப் பற்றி எண்ணியதுண்டா. உங்களது ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள MAMMOGRAM மற்றும் PAP பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

அமெரிக்க புற்று நோய்க் கழகத்தினரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட LOW RADIATION DOSE-FILM SCREEN MAMMOGRAPHY

அழிவுக்கு வழிவகுக்கும் புற்றுநோயை எதிர்த்திட ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே அறிந்திடுவீர்.





தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிட்டல் லிமிடெட்
439, சேரன் நகர்
பழைய மகாபலிபுரம் சாலை
பெரும்பாக்கம், சென்னை-601 302.

மேலும் விபரங்களுக்கு, அடையாறு மையம்: 419798 ஹாஸ்பிட்டல்வளாகம்: 404419 பெரும்பாக்கம்: 404008 / 402987

அடையார் மையத்திலிருந்து பெரும்பாக்கத்திலுள்ள தமிழ்நாடு மருத்துவமனை செல்ல இலவச வாகன வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

மார்த்தினி ஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது. தோஷங்கள் விலகிச் சுபகாரியங்களுக்கு அடிகோலும். வியாபாரிகள் பொருட்களை அவசரப்பட்டு வாங்கி ஸ்டாக் வைக்க வேண்டாம். திடீர் நஷ்டத்திற்குரிய சூழ் நிலை தெரிகிறது.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம், 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

விரையம் ஏற்படும் காலம். அது பண மாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பதவியை இழக்க வேண்டியும் வரலாம். குடும்பத்தில் சிறு சிறு சண்டைகள் ஏற்படலாம். கறிகாய்கள் நறுக்கும் போது கவனமுடன் செயல்படவும். புத்திமதியாகச் சொல்ல வில்லை. இரத்த காயத்திற்கு இந்த மாதத்தில் வாய்ப்பு தெரிகிறது. அதனால் அதற்கேற்ப கவனமும் அமைதியையும் கடைபிடியுங்கள். மனைவியுடன் சிறு சிறு சண்டைகள் ஏற்படும். புத்திரர்கள் கூட எதிர்பார்ப்பதற்கு மாறாக மன அமைதி யைக் கெடுப்பார்கள். எனவே மௌனமும் பிரார்த்தனையும், மிகவும் அவசியம். சனி, தனுசுக்கு செல்லும் போது சற்று தெளிவு ஏற்படலாம். வெளிநாட்டுப் பயணம் அல்லது, உள்நாட்டில் வெகுதூரப் பிரயா ணமோ ஏற்படும். அதில் கலந்து கொள் ளாமல் இருப்பது நல்லது. வயிற்று வலியும், கால், கை மூட்டு வலியும், உங்கள் உடல்நலத்தை வெகுவாகப் பாதிக்கும்.

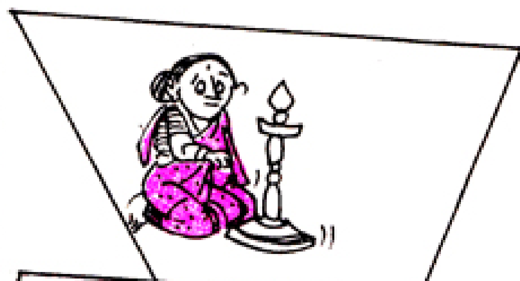
மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் முதலிருபது நாட்கள் மகிழ்ச்சியைத் தரும். பதவி கிடைக்கும், பலரின்உதவியும் கிடைக்கும். ஞானிகள், பெரியோர் சந்திப்பு ஏற்படும். எடுத்த காரியம் வெற்றி உண்டு! அது உத்தியோகத் துறையில் ஏற்படலாம். அல்லது விளையாட்டுத் துறையில் நிகழலாம். பரிசும், பட்டமும் வரக்கூடிய காலம். எழுத்தாளர்களும், அரசியல்வாதிகளும் பாராட்டப்படுவார்கள். இதுவரை ஓரங்கட்டப்பட்ட உங்கள் நிலை, இந்த மாதத்தில் உன்னத நிலையை அடையும். உங்களை நாடி மற்றவர்கள் தேடி வருவார்கள். குறிப்பாக மதத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு மனநிறைவுடன் கூடிய செயல்கள் நடைபெறும். உங்கள் வீட்டில் புது ஜீவன் ஒன்று பிறக்கும். அதனால் அதிர்ஷ்டம் உண்டு. எதிர்பாராத தனலாபம் ஒன்று மாத ஆரம்பத்தில் கிடைக்கும்.

அழியாப் புகழை அடைபவர் யார்?

அந்த நாளில் அகில உலகப் புகழ் பெற்ற நகரமாகத் திகழ்ந்தது விஜய நகரம். அதன் நடுவே அமைந்திருந்த அந்த அரண் மனையோ இந்திரன் அவைக்கு இணை யாகத் திகழ்ந்தது. அரியாசனத்தில் அமர்ந் திருந்த அரசரோ ஆயகலைகள் அறுபத்தி நான்கினையும் நேயமுடன் பயின்று ஆன்ற மைந்த அறிஞராகத் திகழ்ந்தவர். அவரது அவைக்கு ஒருநாள் தெருப் பாடகன் ஒருவன் வந்திருந்தான். அச் சமயத்தில் அரச ருக்கு ஓர் ஐயம் தோன்றியது. ''இங்கு இருப்பவர்களில் யார் சொர்க்கம் போக முடியும்?'' அதற்குப் பதில் அளிக்கும் வகை



விளக்குத் தேய்ப்பதற்கென்றே புதிய தாக டூத் பிரஷ் ஒன்றை வாங்கி அதற்கு மட்டும் உபயோகிக்கலாம். மிக நுண்ணிய இடுக்குகளிலுள்ள பிசுக்கு களையும் குடைந் தெடுத்து விளக்கை 'பளிச்'சென் றாக்கி விடும்!

- உமா.

யில் அந்தத் தெருப்பாடகர், அம் மாபெரும் மன்னரோ, அல்லது அந்த அவையிலிருந்த வியாசராயர் 'உள்ளிட்ட மூதறிஞர்களோ, சான்றோர்களோ கூடப் போக முடியாது என்று உறுதியுடன் கூறினான். மீண்டும் மன்னர் கேட்டார்.

''அப்படியானால் யார்தான் போவார் கள்!''

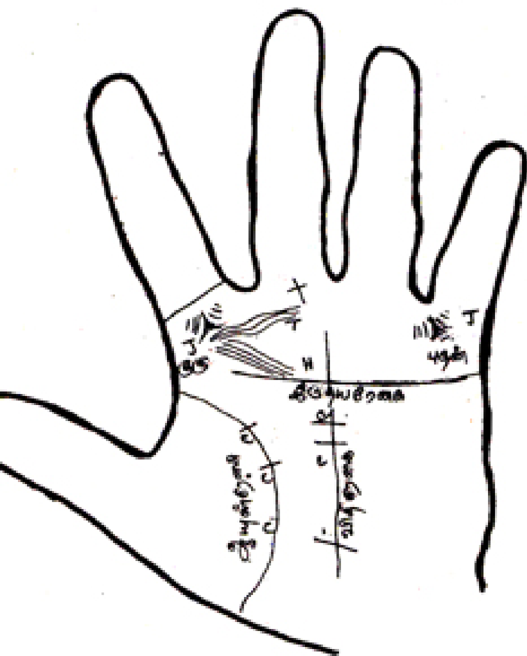
அந்தப் பாடகன் கூறினான்,

''நான் போனால் போவேன்'' என்று.

ஆயிரக்கணக்கான பொற்காசுகளைச் செலவழித்து ஆலயங்கள் பலவற்றை நிர் மாணித்து, தானதருமங்களை முறையுடன் செய்து சீருடனும், சிறப்புடனும் செங்கோ லோச்சிய மன்னனே போக முடியாத தேவ லோகத்திற்கு இப் பாடகன் மட்டும்

எவ்வாறு போக முடியும் என்ற ஐயம் அனைவருள்ளத்திலும் தோன்றியுள்ளதை அறிந்த அந்தப் பாடகன் மீண்டும், ''ஆம் அரசே, என்னுள் குடிகொண்டுள்ள ''நான்'' என்னும் அகந்தை என்னை விட்டு அகன் றது என்றால் கண்டிப்பாக நான் சொர்க்கம் போக முடியும். இது எனக்கு மட்டுமல்ல எல்லோருக்குமே பொருந்தும்'' என்று விளக்கினான். கேட்பவர் விஜயநகரப் பேர ரசை பொற்காலமாக்கிய மாமன்னன் கிருஷ்ணதேவராயர். விடையளித்த அந்தப் பாடகன்தான் பிற்காலத்தில் தமது திவ்விய நாமாக்களால் கடவுளை அர்ச்சித்துப் புகழ் பெற்ற கனகதாசர். எனவே மனித உள்ளத் தில் நான் என்னும் அகம்பாவம் குடி கொள்வதால் மனிதன் துன்பத்தை அடை வதும் இயல்பு என்பர்.

நமது கைகளில் அத்தகைய அகந்தை யைக் காட்டுகின்ற இடம் குருமேட்டில் அமைந்துள்ளது. அதாவது படத்தில் உள்ளது போன்ற (J) கிரகசந்தி ஆள்காட்டி விரலின் அடிப்பக்கத்தில் மேட்டின் ஓரத் தில் அமைந்திருந்தால் அப்படிப்பட்டவர் கர்வம் மிகுந்தவராக இருப்பார். அதே சமயம் தலைசிறந்த அறிவாளியாகவும் விளங்குவார். ஆனால் தனது கர்வத்தால் மற்றவர்களை மதிக்காமல், தன்னையும் பிறர் மதிக்க முடியாமல் செய்து கொண்டு விடுவார். சனிஸ்வரமேட்டில் அதே கிரக சந்தியைச் சந்திக்கும் வரிகள் ஆரம்பித் திருந்தால் அவர் தன்னடக்கமும், நேர்மை யான மனச்சாட்சியும் உடையவராக இருப் பார். இந்த அமைப்பு படத்தில் (J-T) என்னும் வரி அமைப்பைக் கொண்டு அறிய லாம். இப்படிப்பட்ட அமைப்புக்களை யுடையவர்கள் சிறந்த அறிவாளிகளாகவும், அனைவரையும் நேசிப்பவராகவும் அதே சமயம் தன்னடக்கம், நேர்மை ஆகியவை களை உடையவர்களாகவும் விளங்கு வார்கள். மற்றும் சில ரேகைகள் இருதய ரேகையிலிருந்து வந்திருந்தால் (H-J) அவர் எல்லோரிடமும் அன்பு கொண்டவராக இருப்பார்.



புதன் மேட்டில் அத்தகைய கிரகசந்தி (J) நன்கு மேட்டின் மையத்தில் அமைந் திருந்தால் அத்தகையவர்கள் தொழில் துறையிலும், பேச்சாற்றலிலும், கலைத் துறையிலும் தலைசிறந்தவராக விளங்கு வார். மேலே கண்டவிதங்களில் கிரக சந்திகள் அமைந்து ஆயுள் ரேகையும், விதி ரேகையும் அப்பழுக்கின்றி விளங்கினால் நீண்டகாலம் அமைச்சர்களாகவோ, சிறந்த அரசியல் மேதைகளாகவோ விளங்குவ துடன் குடிமக்கள் பால் பாசத்தைப் பொழி யும் பண்புடையவர்களாகவும் திகழ் வார்கள். ஆனால் சனிஸ்வர மேட்டில் ஒரு நட்சத்திரக் குறியும், சனிஸ்வரமேட்டில் ஒரு சிறு சிலுவைக் குறியும் (+ இருந்தால் அவர்களுடைய மரணம் எதிர்பாராததும், நாட்டிற்குப் பேரி ழப்பாகவும் அமையும். தன்னலமற்றத் தியாகிகளாக விளங்கி தன் நாட்டிற்காக இரத்தம் சிந்தி அழியாப்புகழ் பெற்றவர்கள் கைகளிலேதான் அத்தகைய குறிகள் அமையும். அத்துடன் ஆயுள், விதி, இருதய ரேகைகளிடையே வெட்டுக் குறிகள் (C) காணப்படும். அதற்கு மாறாக சிறந்த ஆயுள் இருதய ரேகை அமையப் பெற்று, மேற்கூறிய (J) குறிகளுடன் இருப்பவர்கள் நீண்டகாலம் பொது வாழ்வில் இருந்து அமைதியான நிலையில் அமரத்துவம் பெறுவார்கள். மேலே கூறப்பட்ட இருவகை அரசியல் மேதை களையும் பெற்றெடுத்துப் பெருமைப்பட்ட நாடு பாரதம் எனில் அது மிகைப்படக் கூறியதாகாது.

உங்கள் குழந்தைகளில் மேலே கூறப் பட்ட நல்லதொரு கிரகசந்திகள் அமைந் திருந்தால் அவர்களை அரசியல் கலையை (Political Science)ப் பாட மாக எடுத்துப் படிக்கச் சொல்லுவது சாலச் சிறந்ததாகும். விஜயநகரப் பேரரசர் ஸ்ரீ கிருஷ்ண தேவ ராயர் கையில் அப்படிப் பட்ட ரேகை இருந்தது.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.





மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம் போஷாக்கு நிறைந்த சிரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

இலவச நெஸ்டம் செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது டில்லி-110016.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி சிரியல்.

நெஸ்டம்

பெண் ராகம் பெண்மணிகள்

பாலகுமாரன்

பெண் சார்புத் தன்மை உடையவள். சார்ந்து இருக்க பிரியப்படுபவள். அவள் தனிமை என்பது அவள் இருக்கும் இடத்தின் தன்மையை ஒத்தது. பெண் தனியில் இல்லை. அவளால் தனித்து இருக்க இயலாது. அவள் அன்பு வேண்டுபவள். அன்பு செலுத்த பிரியப்படுபவள். நேசிக்காதும், நேசிக்க ஆளின்றியும் அவளால் இருக்க இயலாது. இது உடற்கூறு கொடுத்தமனக் கூறு.

இவ்வுலகில் அவள் நேசிக்க ஆளில்லை யெனில், ஆண் இல்லை யெனில் அவளாய் ஒரு ஆணை மனசுள் சிருஷ்டிப்பாள். அவனை நேசிப்பாள்.

ஆண் தனிமைப்பட்டு தனிமையின் உச்சத்தில் அன்பு உணர்கிறான். அவனுக்கு அன்பே ஞானம். அன்பு வயப்பட்ட பெண்ணோ அன்பின் உச்சியில் தனிமையின் சிறப்பு உணர்கிறாள். தன்னுள் வாழ்கிறாள். பேச்சு அற்றுப் போகிறாள். தனிமை இனிது என்று உணர்கிறாள்.

துறவு என்று தனிமையால் ஆணுக்கு ஞானம் , அன்பு என்று தகைமையால் பெண்ணுக்குத் தனிமை சுகம்.

இது மாற்றவே முடியாத, இயற்கையாய் விளைந்த ஒன்று.

துறவால் அன்பு உணர்ந்தவன் புத்தன்.

அன்பு முளைத்து வளர தன்னை உணர்ந்தவள் மீரா.

ஆண் அன்பு உணர்வதும், பெண் தனிமை உணர்வதுமே கடவுள் தன்மை.

இனிமையும் இதமுமான புருஷன் பட்டென்று போன பிறகு உண்டான தனிமை செனம்பாவை சாக அடித்தது. தவிக்க வைத்தது. இரவுகள் வெறுமை உமிழ்ந்தன. பகல் பொழுதில் பைத்தியம் பிடித்தது. விடியலில் சோர்வு வந்தது. அந்தியில் துக்கம் மண்டிற்று.

எங்கே போனான் என்ற கேள்வி வாழ்வு விசித்திரத்தை முகத்தில் அறைந்து காட்டியது. இப்படி ஒருவர் சாக முடியுமா? சட்டென்று மரணம் வருமா?

வரும்.

ஒரு சின்ன சங்கேதம் கூடத் தெரியாது. புருஷன் மறைவு ஏற்படுமா?

படும்.

இப்படி இரண்டு வருஷக் குடித்தனம் பண்ணவா கல்யாணம்? இதற்கா சடங்கு? இதற்கா சம்பிரதாயம்? இதற்கா ஜாதகம், ஜோஸ்யம். இறை வேண்டல்... நோன்பு, வழிபாடு, படையல்... கோவில் குளம், பண்டிகை விரதம், உண்ணா நோன்பு.

அது வந்து...

இவையெல்லாம் அர்த்தமுள்ளவையா?

ஆம். உள்ளவைதான்.

ஆமெனில் எனக்கு ஏன் இப்படி என்ன தவறு... என் நோன்பில், வழிபாட்டில், ரங்கா, ரங்கா என்று வளர்ந்ததில் என்னை ஏன் வாழ்வு தனி மரமாக்கியது. தனிமைத் தீயில் வறுத்து எடுக்கிறது. என்ன தவறு... எங்கே தவறு?

போதும். இவை பொய். மரணமே நிஜம். சமயம் பொய். சடங்கு பொய். வழிபாடு பொய். வணக்கம் பொய். கடவுள் இல்லை. இல்லவே இல்லை. கடவுளை

நம்புகிறவன் காட்டுமிராண்டி. மரணம் நிஜம். மரணமே நிஜம்.

அனுபவித்தவர்களுக்கு இவள் கோபம் புரியும். அனுபவித்தவர்களை அருகில் இருந்து பார்த்தவர்களுக்கும் இவள் மனசு புரியும்.

பொழுது புலர்ந்தது யாம் செய்த தவத்தால்.

ஒவ்வொரு நாள் விடியல் பார்ப்பதும் ஒரு பெரிய விஷயம் அப்பா... இன்று உயிரோடு இருந்து விடியல் பார்த்தோம். இன்னுமொரு நாள் வாழ்ந்தோம் என்கிற அதிசயம் ஏதோ தவப்பயன் இன்று உசிர் இருப்பது என்கிற பேரானந்தம்.

எந்த விடியலைப் பார்க்காது போவேனோ.. எந்த விடியலை என் உடம்பு அறியாது போகுமோ.. எந்தக் கிழமை எனக்கு மரணமோ.. எந்த மாதம் எனக்குத் திதியோ.. தெரியாது.

இன்று பொழுது புலர்ந்தது யாம் செய்த தவத்தால். விரல் மடக்கி என் கூட்டு. எப்போது வேண்டுமானாலும், பயணப்படலாம். இதுதான் இந்த உலகத்தின் விசித்திர நியதி. சிறப்பு நியதி.

இப்படியெல்லாம் யோசிக்கவே தெரியாத பெண் சௌம்யா, யோசித்தாள்.

பகவான் வான்னு கூப்புட்டுண்டார் என்கிற ஆறுதல் அழிந்து ஏன்.. எது... எதனால்... கேள்வி வந்தது. கேள்வி வெறுமை கொடுத்தது.

தினம் மாத்ரு பஞ்சகம் சொன்னால்...

ஸாரி... மரணம் பயமில்லை எனக்கு. நான் தயார், இங்கே.. இப்போதே...

அப்ப எனக்கு எதுக்கு இத்தனை காக. எனக்கில்லை... என் பிள்ளைக்கு.. அவன் அப்பனும் போய், அன்னையும் போய் அனாதையாய் இருக்கும் போது இவை உதவும்.

காக சண்டாளம்.

சண்டாளனிடத்தில் சண்டாளம்.



அகத்திக் கீரை அல்லது முருங்கைக் கீரை இரண்டு கைப்பிடியளவு எடுத்து அதனுடன் நாலைந்து பூண்டு பற்கள், சின்ன வெங்காயம், கொஞ்சம் அரிந்து நீருடன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி ஒரு டம்ளரில் வடிகட்டி, மிளகுப் பொடி , யும், உப்பும் கொஞ்சம் சேர்த்து குடித்து வர இரத்த அழுத்தம், மனதில் உள்ள டென்ஷன்,, நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். இது என் அனுபவத்தில் கண்டது.

- அ. முஸ்தபா.

காசைக் கையில் இறுக்கி மனசை வெறுமையில் நிறுத்து.

நாலு ஆம்பளைக்கு நடுவே நீ வேலைக்குப் போறதுமாடி.

''ஹேய்... எனக்கு யாரும் ஆம்பளையாவே தெரியலை.''

''என்னடி இது...''

''எல்லாருக்கும் சாவு வருது. இதுல ஆம்பளை யார்? எல்லாரும் பொம்பளை தான். மரணத்துக்குப் பயந்தவாதான்.''

''ஒரு கோலம் கூட போடற தில்லையே.''

''போட்டு என்ன.. போடாத என்ன?''

''எறும்பு திங்கும். அது கருணை.''

''அப்ப சக்கரைல போடலாமா?''

''திமிருடி உனக்கு. அதான் பகவான் உன்னை இப்படி வச்சுட்டான்.''

''இப்படி வச்சதாலதான் திமிரு வந்தது. இல்லைன்னா நான் பாட்டுக்குக் கோலம் போட்டு மடியா தளிகை பண்ணிட்டு...''

''எனக்கு உன் வீடு சரிப்படலை...''

''தாங்ஸ், வாய் திறந்து சொன்னதுக்கு.''

உறவு அறுத்தாள்.

தனித்த ஒரு கிழவியை உதவிக்கு வைத்துக் கொண்டாள்.

''உங்க புள்ளைக்கு ஹார்ட்ல கோளாறு. உங்களுக்குத் தெரியுமா தெரியாதா..'' ஒருநாள் வீட்டுக்கு வந்த மாமனார் மாமியாரைக் கேட்டாள்.

மாமியார் தெரியாது என்றாள்.

மாமனார் மௌனமாய் இருந்தார்.

''உண்மையைச் சொல்லுங்கோ.''

''கல்யாணம் பண்ணலாம். தப்பில்லைன்னு சொன்னா பன்னிரெண்டு

வருஷம் நன்னாத்தானே இருந்தான். ஏதோ ஜாதகக் கோளாறு.''

''எல்லார்ஜ்ட் ஹார்ட்னு தெரியுமா, தெரியாதா?''

தெரியாது என்றாள் மாமி.

தெரியும் என்றார் மாமனார்.

அறுந்தது. அறுக்க, அறுக்க சீற்றம் வந்தது.

எல்.ஐ.சி. காசு, அலுவலகக் காசு, சொந்த பாங்க் பேலன்ஸ், வீடு, நகை எதையும் மாமியாருக்குத் தரவில்லை. கேட்டும் தரவில்லை. எதுக்குத் தரணும் உங்களுக்கு?

''நான் அம்மா இல்லையா?''

''இல்லை. நல்ல அம்மா இந்த மகாபாவம் பண்ண மாட்டா. ஸ்ரீரங்கத்துலேர்ந்து ஏழை வாத்தியார் பொண்ணை ஏமாத்தி புள்ளை தலைல கட்டமாட்டா. கல்யாணம் பண்ணாத இருந்தா புள்ளை கூட கொஞ்ச நாள் தங்கியிருக்கும். இனி உங்களுக்குப் புள்ளையும் இல்லை. மருமகளும் இல்லை. பேரனும் இல்லை. உங்க புள்ளை மேல நிஜமான அக்கறை இருந்திருந்தா இன்னிக்கு எனக்கும், என் புள்ளைக்கும் இந்த நிலைமை வந்திருக்காது. வம்சம் விருத்தியானா போறும்கற பேராசை...''

மாமி இரண்டு நிமிடங்கள் விக்கித்துப் போய் நின்றார். மாமனார் இந்த பூமியில் நடக்கும் எந்த விஷயத்துக்கும் நான் சம்பந்தமில்லாதவன் என்பதாய் இருந்தார்.

''எழுந்திருங்கோ போலாம்.'' மாமி மாமாவை அதட்ட எழுந்தார். வாசலுக்குப் போனார்.

''நான் பெத்த புள்ளை அவன். பத்து மாசம் சுமந்து பெத்த புள்ளை... துக்கம் எனக்கில்லையா... நஷ்டம் எனக்கில்லையா.. பேராசையாமே... எந்த அம்மாவுக்கு இருக்காது.. புள்ளைக்குக் கல்யாணம் பண்ணிப் பார்க்கணும்னு. உனக்குத் தோணாதா நாளைக்கு.. நீயும் ஒண்ணு பெத்து வச்சிருக்கியே... அப்ப தெரியும் பெத்தவ மனசு என்னன்னு.. தூக்கி எறிஞ்ச மாதிரி பேசறாளே துக்கிரி.. நீ வந்த வேளைன்னு ஊர் முழுக்க சொல்லி உன்னைத் தூத்தறதுக்கு எத்தனை நாழியாகப் போறது.. ஒண்ணுமில்லியாமே... புள்ளையோட சேர்த்து எல்லாத்தியும் வாரிக் கொடுத்துடணுமா.. நன்னாயிருப்பியா நீ... என்னை நோகடிச்சவா யாரும் நன்னாருந்ததில்லை...''

ஆயிரம் உதாரணங்கள். உபமானங்கள் புராணக் கதைகள், பிறர் வாழ்க்கை விசிறி விசிறி முகத்தின் மீது வீசப்பட்டு விடெங்கும் சிதறியது.

சௌம்யா அசையாது நின்றாள்.

செய்த பூஜைகளுக்கெல்லாம் பலன் இல்லையெனில் சாபங்களுக்கு மட்டும்

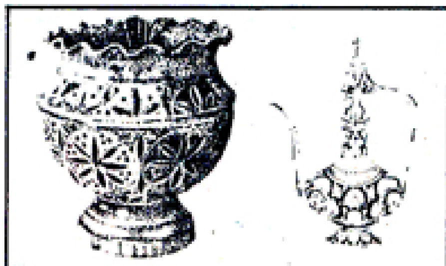
ஓர் நகைப்பெட்டி மட்டுமே நான் வாங்கச்சென்றேன்.

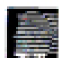
SMCS — ற்குள் நுழைந்தபோது நான் மனதில் தீர்மானித்தபடி குறிப்பிட்ட வடிவம் மற்றும் நிறம் கொண்ட ஓர் நகைப் பெட்டியைத் தான் வாங்கச் சென்றேன்.

இரண்டு மணி நேரம் கழித்து ஒரு டஜன் கலைநயமிக்க கைவினைப் பொருட்கள், ஓர் ஓவியம், இரு மரஸ்டூல்கள் ஆகியவற்றுடன் வெளியே வந்தேன் நான்.

இப்படிப்பட்ட அடக்கமுடியாத சபலங்களுக்கு எதிராக ஒரு சட்டம் இருக்க வேண்டுமென்பேன். ஆம்! நீங்கள் நினைப்பது சரிதான். வாங்க இருந்த நகைப் பெட்டியை நான் மறந்தே போனேன்.

SMCS. ஆச்சரியப்படும் வகையிலான அலங்காரப் பொருட்கள், அபூர்வமான கைவினைப் பொருட்கள் மற்றும் பரிசுப் பொருட்கள் நிரம்பிய கலைக்கூடம்.





S. M. C. S. LTD.,
14A, College Road,
Madras 600 006.
Tel: 8250268, 8250270

ஓர் அபூர்வமான கலைக்கூடம்.

பலன் வந்து விடுமா? பூஜை பலித மில்லையெனில் சாபம் மட்டும் செயல் படுமா?

இப்போது நிற்கிறேனே பட்டமரமாய். இதை விடப் பெரிய சாபம் உண்டா? இதை விட வேதனை வேறு வருமா?

கடும் புயலடித்து, சகலமும் நாச மாக்கிப் புரட்டிப் போட்டிருக்கிறது... உன்னை பாம்பு கொத்த என்றாள்... கொத் தட்டுமே.

''கொஞ்சம் கூட ஈவு இரக்கமில்லாம எப்படிடி நின்னே?''

''இருவது வயசுப் பொண்ணுக்கு என் லார்ஜ்ட் ஹார்ட் பையனைக் கல்யாணம் பண்ணி வச்சவாளுக்கு இரக்கம் உண்டா? என்லார்ஜ்ட் ஹார்ட்னு தெரிஞ்சே எல்.ஐ.சி.யில் நாலு லட்சம் இன்ஷுர் பண்ணிக்கோன்னு சொன்னவ அம்மாவா? படட்டும்.''

''இப்படி சாபம் குடுத்துட்டுப் போறா ளேடி..''

''பரவாயில்லை....''

நீரடித்து நீர் விலகுமா? நெருப்பை நெருப்பு எரிக்குமோ? காற்று காற்றழித்த தாய் கதை உண்டோ?

சௌம்யாவை யாரும் எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. துக்கத்தின் உச்சிக்குப் போனவளை எவரும் அசைக்கக் கூட முடிய வில்லை.

எட்டு வருடங்கள் சௌம்யா இரும் பாய் நின்றாள்.

மகனைச் சீராட்டினாள்.. படிக்க வைத் தாள். பாட்டுச் சொல்லிக் கொடுத்தாள். யோகா வகுப்புக்கு அனுப்பினாள். பெயிண்டிங் பொருட்கள் வாங்கித் தந்தாள்.

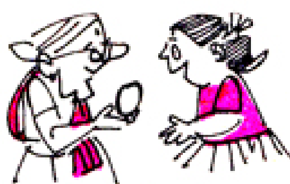
கேட்டவைகள் கேட்ட நேரத்தில் கிடைக்கும் அதே சமயம் படிப்பிலும், பிற விஷயத்திலும் பிள்ளை சிறந்து இருக்க வேண்டும்.

''உன்கிட்ட ஒரு ரூபா கொடுத்திருக் கேன். ரெண்டு சாக்லேட் வாங்கிக்கோ. உனக்குப் பிடிச்சது.. எவ்ளோன்னு கேளு... மீதி காசு கேட்டு சரிபார்த்து வாங்கி வா...''

ஆறு வயசுப் பிள்ளை தானே கடைக் குப் போய் மிட்டாய் வாங்கி மீதி காசு பத்திரமாய் அம்மாவிடம் தரும். கணக்குச் சொல்லும்.

மழைல நனையணுமா? நனை... வந்து தலை துவட்டி வேறு ட்ரஸ் மாற்றி படிக்க உட்காரணும். திருப்பி சொட்டு ஈரம் ஆகக் கூடாது.

கனிவும், கண்டிப்பும் கலந்து வளர்த் தாள். வாழ்க்கை முழுவதும் பிள்ளை மயமாயிற்று. அவனுக்காக டிபன்.. அவ னுக்காக டூர்... அவனுக்காக சினிமா... அவ



முறுக்கு, தட்டை போன்ற கடி னமான பட்சணங்களை அம்மி யில் பொடித்து, சிறிது சர்க்கரை கலந்து கொடுத்தால் பல் லில்லாத வயதானவர்கள் சாப்பிட வசதி யாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– உமா.

னுக்காக சகலமும்...''

''சௌம்யா, உங்க புருஷன் இறந்த போது உங்க வயசு இருபத்தி மூணு.''

''யெஸ்.''

''வேறே தொந்தரவு இல்லையா?''

''புரியலை.''

''புருஷன் வேணும்கற வேகத்தை எப்படி சமாளிச்சீங்க. மெண்டலி... ஃபிஸிக் கலி. எப்படி சண்டை போட்டீங்க?''

ஒரு காஃபி ஷாப்பின் அரையிருட்டு ஹாலில் நான் கேட்டேன்.

ஒரு எழுத்தாளன் யாரை வேண்டு மானாலும் எது வேண்டுமானாலும் கேட்க லாம்.

மூக்குக் கண்ணாடி பின்னுக்குத் தள்ளி கை கட்டி பதில் சொல் என்று எந்தக் கேள்வியும் கேட்கலாம். கெட்டிக்காரப் பெண் பிள்ளைக்குக் கேட்ட த்வனியும், கேள்வியின் அவஸ்யமும் புரியும்.

ஆண், பெண் பேதம் அழிந்து, தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள அங்கே தயக்கம் காட்டுவதில்லை.

மெல்லிய சிரிப்புக்குப் பிறகு சௌம்யா பேசினாள்.

நான் காது கொடுத்துக் கேட்டேன்.

''விரகம் என்கிற வார்த்தைக்கு எத் தனை பலம்னு அவர் செத்துப் போன பிறகு தெரிஞ்சது.

சாவை விட மோசமான விஷயம் விரகம். விரகதாபம்.

கன்னியாவே இருக்கறது கூட தேவ லாம். வாழ்ந்துட்டு வாலிப வயசுல புரு ஷனை இழக்கற கொடுமை.. நெருப்புல கொஞ்சம் கொஞ்சமா வறுத்து எடுக்கற நிலை... எத்தனை பெண்கள் இந்தத் தேசத் துல அனுபவிச்சிருக்காங்க.. பாவம்.. பாலா...

சட்டுனு யார் கையோ உடம்பு இருக்கற மாதிரி தோணும். பாதி தூக்கத்துல திடீர்னு முழிச்சு... எங்க... எங்கன்னு

அவரைத் தேடுவேன்.''

''தூக்கம் போயிடும்.''

''தவிப்பேன். புரண்டு, புரண்டு தவிப்பேன். வெளிய சொல்லவே முடியாது பாலா. துளி கூட காமிச்சுக்க முடியாது. தெரிஞ்சா ரோட்ல போறவன் கூட வாடின்னு கை புடிச்சு இழுப்பான். பொம்மனாட்டிக்கு உடம்பு மட்டும் தனியா இல்லை. அது மனசோட சம்பந்தப்பட்டது. மனசு விடுதலையா, சந்தோஷமா இருந்தாதான் உடம்பு பேசும். எனக்கு என் புருஷன் வேணும்... என் வரதன் வேணும்... அவருக்குத்தான் என்னைத் தெரியும். அவரைத்தான் எனக்குத் தெரியும்.

வரதனை நான் ரொம்ப லவ் பண்ணேன். முள் கரண்டி, கத்தி வச்சு சாப்பிடத் தெரியாது. சாப்பிடச் சொல்லிக் கொடுத்தது வரதன்.

நைட்டி போட்டுக்க வெட்கம்.

போட்டுப் பாரு அப்பதான் பரமசுகம் எதுன்னு தெரியும். சட்டை இறுக்கம்.. பாடீஸ் இறுக்கம்.. எப்படி இறுக்க இறுக்க போட்டுண்டு தூங்கற... கம்பல் பண்ணி போட்டு விட்டது.

புருவம் ட்ரிம் பண்ணிக்கோன்னு ப்யூட்டி பார்லர் கூட்டிண்டு போச்சு. ஃபெமினா படிச்சு அழகு குறிப்பு சொல்லித் தரும்.

எத்தனை அக்கறை... எத்தனை அன்பு...

பாங்க் அகௌண்ட்னா என்ன... எத்தனைவித டெபாஸிட்... என்ன இன்ட்ரஸ்ட் சிட்ஃபண்ட்ல சீட்டு சேரறது.. எப்படி எடுக்கறது எப்ப எடுக்கறது... எல்லாம் சொல்லித் தந்துது. இந்தப் புடவை வேணும்... அந்த நகை வேணும்னு என்னைக் கேட்காதே. நீ ஸேவிங்ஸ் ஆரம்பி. உனக்குன்னு வச்சுக்கோ. வாங்கிக்கோ.

மிளகாய்ப் பொடி திரிக்கும் போது கூடவே ஒரு பிடி கோதுமையையும் சிவக்க வறுத்துப் பொடித்தால் பொடி மிகவும் வாச னையாக இருக்கும்.

- உமா.



''எங்கண்ணாவுக்குக் கல்யாணம். போக, வர ட்ரெய்ன் சார்ஜ் தந்தா வரேன்னு லெட்டர் போட்டேன். மணியார்டர் வந்தது. எதுக்குன்னு கேட்டார். விவரம் சொன்னேன். ஒரே திட்டு... வசவு... என்ன இது அல்பத்தனமா காரியம் பண்ணியிருக்கே... செகண்ட் கிளாஸ்... நாப்பத்தஞ்சு ரூபா... உன் புருஷனுக்கு அது குடுக்கக் கூட வக்கில்லையான்னு கேட்க மாட்டாளா? என்னைப் பத்தி மட்டமா நினைக்கணுமா? நாம ப்ளேன்ல போறோம். எடு என் பாஸ்புக்கைன்னு கூச்சல்.

ஒருவழியா சமாதானப்படுத்தி ப்ளேன் வேண்டாம். ட்ரெயின்ல போலாம்னு சொல்லி...அப்படியும் செகண்ட் க்ளாஸ் கூடாது.. கூபேல போறோம்னு பிடிவாதம். கூபேலதான் போனோம்.

இப்பவும் ட்ரெய்ன்ல போற போது தவிக்கும் மனசு. ஐயோ.. என் புருஷன் ஹார்ட்டை யாராவது சரி பண்ணியிருக்கப்படாதான்னு தோணும்.

இது விரகம் மட்டுமா? அந்த ட்ரெயின் காத்துலயும் உடம்பு பூரா வேர்வை அதுக்கு.. காலை என் மடில கட்டிண்டு தூங்கித்து.

நான் தூங்கலை. ஜன்னலோரம் உட்கார்ந்து நம்மாழ்வார் பாசுரம் சொல்லிண்டிருந்தேன். அப்பப்ப அவர் காலை எடுத்து கன்னத்துல வச்சுப்பேன். இரண்டு பாதத்தையும் இறுக்க நெஞ்சோட கட்டிண்டு அவர் தூங்கறதை பார்ப்பேன்.

இது விரகமா? விரகம் மட்டுமா?

இதுக்கு என்ன பேர்... என்ன அர்த்தம்...

இது புருஷாளுக்குப் புரியாது பாலா. சில பொம்மனாட்டிகளுக்குப் புரியும்.

நன்னா வாழ்ந்து புருஷனைப் பறி கொடுத்த பொம்மனாட்டிக்குத் தெளிவாப் புரியும்.

தயவு செஞ்சு எந்தப் பொம்மனாட்டியையும் இப்படிக் கேட்காதே. வாழ்ந்தவளை உடம்பு ஏங்கற பெண்ணா நினைக்கவே நினைக்காதே.''

எழுத்தாளன் பேயறை வாங்குகிற இடங்கள் உண்டு. பிளந்து பேச முடியாமல் போகிற இடம் உண்டு.

நான் பேசாது அந்தப் பெண்மணியின் பேச்சை உணர்ந்தேன். பெண்ணானேன்.

இதைப் படித்து விட்டு முகம் சுருக்கும் மங்கையர் மலர் பெண்மணிகள் இருக்கலாம். இந்த அத்தியாயம் மறுபடி படியுங்கள். இந்த வேதனை உங்களுக்குப் புரிந்த பிறகு மேற்கொண்டு சில விவரங்கள் அடுத்த இதழில் எழுதுகிறேன்.

(தொடரும்)

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ஸ்பெஷல்' உணவு கடைசி தேதி: 15.8.91

____________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மங்கையர் மலர் - ஸ்ரீபெட் வழங்கும்
'இதுதான் சமையலறை போட்டி'
- ஆறுதல் பரிசு விவரங்கள்

✱ இதுதான் சமையலறைப் போட்டி முடிவுகள் சென்ற இதழில் வெளி வந்தன. நிறைய வாசகிகள் பாராட்டி எழுதியிருந்தார்கள். சிலர் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள், ''நீங்கள் ஸ்ரீபெட் ஜார்கள் உள்ள சமையலறைகளை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது'' என்று. இவர்கள் என்றில்லை, பலர் அப்படி நேரிலும், போனிலும் கூட கேட்டார்கள்,

''ஸ்ரீபெட் ஜார்கள் சமையலறையில் இருக்க வேண்டுமா?'' என்று.

உண்மையில் அப்படி ஒரு நிபந்தனையே கிடையாது. அதைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவுமில்லை.

O நிறைய பேர் புகைப்படங்கள் அனுப்பும்போதே ஸ்ரீபெட் ஜார்கள் கண்ணில் படுவது போல அலமாரியில் அடுக்கி அனுப்பியிருந்தார்கள். அவற்றை ஒரு தகுதியாக நடுவர்கள் கணக்கிடவில்லை.

O அதே போல அறிவிப்பிலும் குறிப்பிட்டிருந்தோம், 'அழகிய சமையலறை என்றால் 'பாஷ்'கவோ, அலங்காரமானதாகவோ இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. இல்லத்தரசியின் சுத்தம், சுகாதாரம், அழகுணர்ச்சி இவற்றை மட்டுமே கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வோம் என.

முதல் பரிசு பெற்ற திருமதி. ராஜலட்சுமி நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பெண்மணியே!

O பல இடங்களில் சமையலறை தொண்ணூற்றி ஐந்து மார்க் வரை வந்து விடும். 'சிங்க்' குழாயின் அடியில் உள்ள கறை, அல்லது அப்போதுதான் வெள்ளையடித்த அடையாளம், அல்லது மேடையைத் தொட்டவுடன் ஒட்டும் பிசுபிசுப்பு இப்படி எதிலாவது மாட்டிக் கொண்டு மார்க்கை இழந்து விடும்.

O கோவையில் திருமதி. மீனாட்சியின் சமையலறையின் அலமாரிகள் முழுக்க முழுக்க எவர்சில்வர் தகடுகளால் ஆனது. அவருடைய கணவர், சாதாரணமாக இப்படி அலமாரிகளுக்காக ஸ்லாப் போட்டு, பிறகு டைல்ஸ் ஒட்டி ஆகும் செலவை விட இது குறைவாகவே ஆகிறது என்றார். துடைக்க, சுத்தப்படுத்த எளிதும் கூட.

O தேர்தல் அன்று இரவு கிளம்பி, வாக்கு எண்ணிக்கை அன்று கோவை, சேலம் பகுதிகளுக்குச் சென்றோம். அது ஒரு 'த்ரில்'லிங்கான அனுபவம். கோவையில் இருந்து சேலம் போகும் பகுதியில் பல இடங்களில் காரை நிறுத்த முயன்றார்கள். எங்கு பார்த்தாலும் உற்சாக வெள்ளம்.

O கும்பகோணம் பத்திரிகை ஏஜெண்ட் திரு. பாபுவின் வேஷ்டியில் காப்பியை ஊற்றி விட்டார் ஒரு சர்வர். புகைப்படக்காரர் ஓம். சுப்ரமணியம், ''காப்பிக் கறையின் மேல் பாலை ஊற்றினால் காப்பி கறை மறைந்து விடும்'' என்றார். உடனே சர்வர் ஓடிப் போய் கொதிக்கும் பாய்லரிலிருந்து பாலை





ஆவி பறக்க எடுத்துக் கொண்டு வேட்டியின் மேல் ஊற்ற வந்து விட்டார். பாபு 'வேண்டாம் வேண்டாம்' என அலற, சுற்றி யிருந்தவர்கள் விழுந்து விழுந்து சிரிக்க, அப்பாவியான சர்வர் விழித்துக் கொண்டிருந்தார்.

O சென்ற ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இல்லத்தரசிகளும், அவர்களுடைய குடும்பத்தாரும் அன்போடு உபசரித்தார்கள். மறக்க முடியாத சுற்றுப் பயணங்களாக அமைந்தன

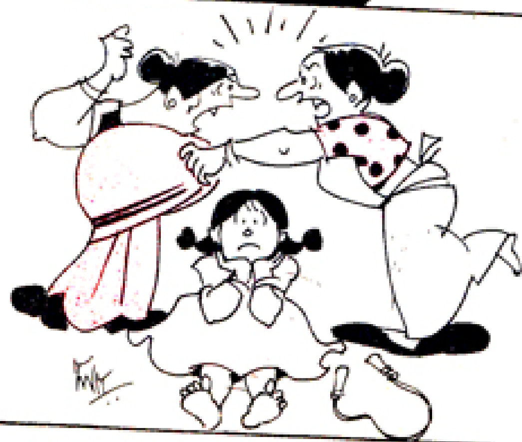
1. சித்ரா முரளீதரன், சென்னை 28.
2. பத்மினி வரதராஜன், சென்னை - 17.
3. பி. ஜனகந்த்தினி, சென்னை - 102.
4. ஆர். வஸந்தி ராம் நாராயண், சென்னை - 44.
5. ஜானகி முத்துசுவாமி, சென்னை - 18.
6. பி. லலிதா, சென்னை - 28.
7. சுப்புலக்ஷ்மி ரவிச்சந்திரன், சென்னை - 17.
8. ரமா சுந்தரம், சென்னை - 17.
9. லக்ஷ்மி சேஷசாயி, சென்னை - 20.
10. உமா காமராஜ், சென்னை - 21.
11. மைதிலி சுந்தரராமன், சென்னை - 33.
12. டி. ஜி. சுபாஷிணி கணேஷ், சென்னை - 41.
13. பி. சந்திரஜோதி, சென்னை - 51.
14. துளசி சீதாராமன், கூடுவாஞ்சேரி.
15. ஏ. சாந்தா ராமானுஜம், சென்னை - 15.
16. மீனாட்சி மூர்த்தி, சென்னை - 18.
17. உமா சந்திரசேகர், சென்னை - 40.
18. கே. ஆர். உஷா, சென்னை - 33.
19. டாக்டர். கமலி ஸ்ரீபால், சென்னை - 17.
20. சரஸ்வதி ராகவன், சென்னை - 90.
21. சரஸ்வதி, சென்னை - 33.
22. சகுந்தலா ராமசேஷன், சென்னை - 18.
23. கமலா சந்திரசேகரன், சென்னை - 86.
24. சந்திரா சுந்தரராஜன், சென்னை - 28.
25. ஜானகி கோபாலன், சென்னை - 44.
26. ரேவதி ராமநாதன், சென்னை - 20.
27. உமா சந்திரசேகர், சென்னை - 4.
28. சங்கரி சோமசேகர், சென்னை - 42.
29. மீனா வைத்தியநாதன், சென்னை - 28.






30. ஜெயலக்ஷ்மி சந்தானம், சென்னை - 17.
31. எம். வி. பத்மாவதி, சென்னை - 23.
32. வள்ளி பாலசுப்ரமணியன், சென்னை - 20.
33. லக்ஷ்மி ராமஸ்வாமி, சென்னை - 20.
34. பாரதி மௌலி, சென்னை - 17.
35. மீனாக்ஷி நடராஜன், சென்னை - 20.
36. இ. ஹேமாம்புஜம், சென்னை - 88.
37. வி. நித்யா, சென்னை - 4.
38. பத்மா கைலாசம், சென்னை - 28.
39. லலிதா ரமாமணி, சென்னை - 17.
40. விஜயா சைமன், சென்னை - 87.
41. விஜயா ஹரிஹரன், சென்னை - 91.
42. ராஜலக்ஷ்மி ரவிச்சந்திரன், சென்னை - 91.
43. சி. மோகனா, வேதாரண்யம் - 10
44. மயிலாம்பிகை குமரகுரு, வேலூர் - 6.
45. பூங்கொடி பாலகிருஷ்ணன், அண்ணாமலை நகர்.
46. ரேவதி ஸ்ரீதர், கோயம்புத்தூர் - 25.
47. இ. உமையாள், திருப்பூர் - 3.
48. ஜி. ஜானகி, திருப்பூர் - 4.
49. ஜெ. ஞானம், கோயம்புத்தூர் - 11.
50. கே. வி. அம்பிகா, கோயம்புத்தூர் - 22.
51. சபிதா தேவி, சிவகாசி - 626 123.
52. ஆர். ஜெயந்தி, மதுரை - 625 020.
53. நிர்மலா முரளி, உதகமண்டலம் - 643 005.
54. கௌரி சந்திரசேகர், ஈரோடு.
55. கங்கா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சேலம் - 16.
56. சுமதி சண்முகம், சேலம் - 636 006.
57. லலிதா கணேசன், மயிலாடுதுறை - 609 001.
58. சி. ஆர். ஷோபா ராமு, தஞ்சாவூர் - 613 001.
59. சாரதாமணி தயானந்தன், திருச்சி - 13.
60. எஸ். சந்திரா, திருச்சி - 620 005.
61. ஜி. ராஜேஸ்வரி, திருச்சி - 3.
62. ஜானகி தியாகராஜன், திருச்சி - 620 014.
63. பி. விஜயராணி, கோவில்பட்டி - 627 701.
64. பி. முத்துலக்ஷ்மி, திருநெல்வேலி - 627 011.
65. கமலா, திருநெல்வேலி - 627 001.
66. ஜீவிதா ராஜசேகரன், தூத்துக்குடி.
67. வஸந்தலக்ஷ்மி, திருநெல்வேலி - 627 002.
68. எஸ். சந்திரா, சென்னை - 87.
69. மோலி அந்தோணி, திருச்சி - 18.
70. பி. பிரேமா பாஸ்கரன், திருச்சி - 13.
71. ஆர். கலாவதி, கோவை - 641 022.
72. நளினி ராஜ், சென்னை - 600 028,
73. மர்ஜுகா நவாஸ், சோழவந்தான்.
74. சாந்தி பாலசுப்ரமணியன், சென்னை - 28.
75. பி. கமலவேணி பாலசுப்ரமணியன், தேனி.
76. எஸ். தனலக்ஷ்மி, சேலம் - 636 006.
77. ஜெயா ராமசுவாமி, சென்னை - 600 034.
78. டி. மாணிக்கம், கோயம்புத்தூர் - 641 037.
79. கருணா கோபாலரத்தினம், சென்னை - 33.
80. எம். பழனியம்மாள், திருப்பூர் - 638 604.
81. இந்திரா ஜெயராஜ், நெய்வேலி - 607 803.
82. மாலதி சுப்ரமணியன், சென்னை - 4.
83. கே. ப்ரேமலக்ஷ்மி, சென்னை - 94.
84. உஷா கண்ணன், கோவை - 27.
85. வனஜா நாகராஜன், சேலம் - 7.
86. இந்துமதி சண்முகம், காஞ்சிபுரம் - 1.
87. சாந்தா கிருஷ்ணன், செங்கற்பட்டு - 1.
88. செல்வா சத்தியநாராயணன், சென்னை - 28.
89. ராஜலட்சுமி, சென்னை - 20.
90. ஜெயா சேகர், சென்னை - 17.
91. பி. துளசி, சென்னை - 106.
92. சாந்தா வெங்கட்ராமன், கும்பகோணம் - 1.
93. ஏ. எஸ். அனுசூயா, கும்பகோணம் - 1.
94. அனிதா ரமேஷ், நாகப்பட்டினம் - 1.
95. எஸ். விஜயலட்சுமி, மன்னார்குடி - 1.

பாவம், நாங்கள்!



அடுக்கு மாடி கட்டடங்களில் வசிக்கும் என் போன்ற குழந்தைகளின் இன்றைய நிலைமை.

நான் ஆறாவது படிக்கும் மாணவி. என் பெயர் பிரமிளா. கோவையிலுள்ள ஒரு ஃபிளாட்டில்தான் வசிக்கிறேன். பள்ளி விட்டு வீட்டுக்கு வரும் பொழுது மணி 5.30 ஆகிவிடும். சிற்றுண்டி அருந்தி விட்டு கொஞ்ச நேரம் விளையாடலாம் என்று என் பிரெண்ட்ஸுடன் (அதே ஃபிளாட் குழந்தைகள்தான்) அழைத்துக்கு கொண்டு மொட்டை மாடிக்குப் போனால் மாடி வீட்டு மாமி உடனே ஏறி வந்து, ''எங்க வீட்டு மாமா டீ.வி. பார்க்கிறார் எல்லாம் கீழே போய் விளையாடுங்கள், இங்கு சத்தம் போட வேண்டாம்'' என்று விரட்டுவார்.

கீழே சென்றால் கீழ் போர்ஷனில் இருக்கும் ஆன்ட்டி, ''இங்கு விளையாடினால் எங்கள் கண்ணாடி ஜன்னல், பூந்தொட்டி எல்லாம் உடையும், மாடிக்குப் போங்க'' என்று விரட்டுவார். கீழே வாட்ச் மேன் வேறே, பைக், கார், ஸ்கூட்டர் இவையெல்லாம் இருக்கு. இங்கு விளையாடக் கூடாது, தொடக்கூடாது'' என்று திட்டுவார்.

மாடிப்படியில் கொஞ்சம் வேகமாக ஓடினாலோ, நடந்தாலோ வீட்டுக்கு வீடு, ஆளுக்கு, ஆள், ''பிள்ளைகளா இது, பிசாசுகள்'' என்ற திட்டு வேறே.

படிப்பின் விஷயத்தில் சொல்லவா வேண்டும். பக்கத்துப் போர்ஷனில் இருக்கும் ஆன்ட்டி வந்து தன் பையன் பர்ஸ்ட் ரேங்க் எடுத்ததைப் பெருமையாகச் சொல்லி விட்டு செல்வாள். அதோட ரியாக்ஷன் எங்களுக்கு அல்லவா தெரியும். வீட்டில் ஒருவாரம் இதுதான் பேச்சு நடக்கும்.

''அவன் பர்ஸ்ட் ரேங்க், விளையாட்டில் பர்ஸ்ட், நீயும் இருக்கியே திங்கறதுக்குனே பிறந்திருக்கு'' என்று எங்கள் நல்ல செயல்களை யாரும் எடுத்துச் சொல்லவே மாட்டார்கள்.

இரவில் படிக்க உட்கார்ந்தால் பக்கத்து வீட்டு டீ.வி. சத்தம் காதை அடைக்கும். அவ்வளவு ஏன், வீட்டில் அம்மா, அப்பாவே டீ.வி முன்னாடிதான் இருப்பார்கள். ஆனால் எங்களுக்குத்தான் பார்க்க அனுமதியில்லை. அவங்களுக்குத் தெரியாத, யாராவது நடிகைகள் வந்தால் மட்டும், ''ஒரு நிமிஷம் இங்கவாடி, இவ யாருன்னு சொல்லி விட்டுப் போ''. என்பாள். இது தினம் எல்லார் வீட்டிலும் நடக்கும் கதைதான்.

ஒரே ஃபிளாட்டில் சம வயதில் குழந்தைகள் இருந்தால் சரி. இல்லாவிட்டால் இன்னும் கஷ்டம்தான். குழந்தைகள் விஷயத்தில் தலையிடும் அம்மாக்கள் சரியான தலைவலிதான். ஒரு ஃபிளாட் என்றால் ஒரு குடும்பம் என்று நினைவோடுதான் இருக்க வேண்டும். அம்மாக்கள், சண்டையில் பாதிப்பவர்கள் குழந்தைகள் தான். இவர்கள் பிரெண்டாக இருந்தால் நாங்கள் பிரெண்டாக இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் நாங்களும் எனிமியாகி விட வேண்டும்.

எல்லாருக்கும் எல்லா உதவியும் நாங்கள் பண்ணணும். ஆனால் நாங்கள் விளையாடக் கூட அனுமதி கிடையாது. இந்த கட்டுரையே என் போன்ற ஃபிளாட்டில் வசிக்கும் எல்லா குழந்தைகளின் சார்பாகத்தான் எழுதுகிறேன்.

பிரமிளா அரவிந்த்,
கோவை - 38.

akv oils

AKV தேங்காய் எண்ணெய்

புதிய

தொழில் நுட்பத்தில்

மைக்ரோ ஃபில்டர்

செய்யப்பட்டது.



நவீன
பாக்கெட் வடிவில்
முழுவதும் தானியங்கி
தொழில் நுட்பத்தில் ....
100 கிராம், 200 கிராம்
பாக்கெட்டுகள்.

சமையலின் இனிமைக்கும்... கூந்தலின் வளமைக்கும் ...

அதி தூய

AKV

தேங்காய் எண்ணெய்

தினமலர்

மணமகள் தேவை

O Alliance for 32/154/4500, Central Government, Bombay based, Tamil speaking, clean habits, seeks fair, educated Hindu girl. Caste no bar. Reply with horoscope to Box No.10218

O Wanted suitable alliance for Bombay based Tamil Iyer boy B.E./27/177/Pooradam Kausikam. Working as software engineer in U.S.A. Educated girls below 23 apply to Box No.10219

O Brahacharanam, Naidhruva Kasyapa, Pooradam, 25/162/2000/D.C.E., Railway employed Trichy based boy (Job is transferable) seeks suitable bride preferably employed. Subsect acceptable. Box No.10220

O Wanted slim really beautiful convented Maths-Physics girls (22-24) for smart handsome Gounder (Yadav) boy 29/172 Revathi, Pisces Central Govt. Engineering Profession employed in North. Subsect no bar. Apply Box No.10221

O Wanted good looking, graduate Iyer girl for Koundinya, Thiruvadhirai, Vadamal boy 30 years earning Rs.3000/- p.m. Govt. employed preferred. Age between 22-24 years. Reply to Box No.10222

O தெலுங்கு பிராமணாள் கொஷிமா 28/5'-10''/1750/- கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அரசு அல்லது பாங்க்/LIC etc. மாற்றல் பெறக்கூடிய வேலையில் இருக்கும் மணமகள் தேவை. தெலுங்கு பிராமணாளில் உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 10223

O கௌசிகம் பிரஹசரணம், உத்திராட நட்சத்திரம். வயது 32, 5'.5''. ஹோட்டல் உரிமையாளர். மாதம் வருமானம் ரூ. 3000/-. படித்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10224

O பரத்வாஜம் - வடகலை ஐயங்கார் சுவாதி 28/5'.11'' - ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட், டிப்ளமா- படித்து, வடக்கு ரெயில்வேயில் டெல்லி யாத்ரி நிவாஸில், மானேஜராக மாதம் ரூ. 2000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு பாங்க், ரெயில்வே, போஸ்டலில் வேலை பார்க்கும் மாற்றலாகக்கூடிய உயரமான அழகிய பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :- R. Varadarajan, Manoranjani Textiles, 18-129-A, Anantha Complex, Nehru Road, Kurnool-518 001. (Telephone 22314)

O கார்காத்த சைவ வெள்ளாளர் பையன் வயது 26. உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம். படிப்பு பி.இ., உதவி மேலாளர் பணி. ஊதியம் ரூ. 3200/-. இடம் தமிழகம். இந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பட்டம் பெற்ற மணமகள் உரிய ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விளக்கத்துடனும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 10225

O Fair good looking homely graduate Brahmin girl around 20 from respectable family for Koundinya Brahacharanam handsome boy 25/172/2000 Post graduate + computer diplomas. Reply with horoscope and full particulars to Box No.10226

O இந்து, ஆதிதிராடர் பி.இ. வயது 29, என்ஜினியர். பண்புள்ள நல்ல வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு. நல்ல குடும்பம், பட்டப் படிப்பு, பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 10227

O அகமுடையார் பையன் வயது 30, உயரம் 173 செ.மீ. சென்னையில் மத்திய அரசின் பிரபல நிதி நிறுவனத்தில் ஆபிஸர். ஃபிளாட் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. சம்பளம் ரூ. 5000/- க்கும் மேல். பெண் தஞ்சை மாவட்டத்தை சேர்ந்தவராகவும் டிகிரி படித்தவராகவும் அழகாகவும் தெய்வ பக்தி உள்ளவராகவும் அடக்கமானவராகவும் இருந்தால் பெற்றோர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10228

O விஸ்வகர்மா தமிழ், 28/ 160/ பி. எஸ்.சி (பிஜிஎல்)/இன்சூரன்ஸ்/2500/-. மணமகனுக்கு அரசாங்க வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 10229

O தஞ்சை மாவட்டம் அரசுப் பள்ளி முது நிலைப்பட்டதாரி எம். காம்., எம். எட்/33/163/ 3300/- ஹஸ்தம் செட்டியார் (சைவம்) நல்ல குணமுள்ளவரனுக்கு, படித்த, அழகிய, குணமுள்ள அரசுப் பணியிலுள்ள பெண் (சைவம்) தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10230

O கார்காத்த சைவ வேளாளர் வகுப்பை சேர்ந்த 28 வயது 165 செ.மீ. உயரம் M.Com., CAIIB படித்து, தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணி புரியும் சம்பளம் மாதம் ரூ. 3000/- பெறும் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள அல்லது வேலையில்லாத அழகிய, குணமுள்ள, படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10231

O ஆயிர வைஸ்ய செட்டியார் (பேரி) வயது 34 உயரம் 165 செ.மீ. சொத்துக்கள் உள்ள சொந்த தொழில் புரியும் பெங்களூர் வாசியான மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) அழகிய குடும்ப பாங்கான, படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10232

O பாரத்வாஜம், வடகலை, ஐயங்கார், பூராடம் 27/5'.10''

பி.காம். ஸ்டெனோவாக, மத்திய அரசுத்துறை ரைஸ் ரிசர்ச் இன்ஸ்டிடியூட் ராஜேந்திர நகர், ஹைதராபாத்தில் மாதம் ரூ. 3000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு பாங்க், ரெயில்வே, தபால் (அல்லது) மத்திய அரசுத் துறையில் மாற்றிக் கொள்ள கூடிய வேலை பார்க்கும் உயரமான அழகிய பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய முகவரி :- R. Varadarajan, Asst. Director of Survey, C/o. Manoranjani Textiles, 18-129-A, Anantha Complex, Nehru Road, Kurnool - 518 001. Telephone : 22314

○ ஸௌராஷ்டிரர், ஜாபாலி கோத்திரம்/பூரட்டாதி சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணி புரியும், 33 வயது பட்டதாரிக்கு, அரசு ஆபீஸ்/அரசுப்பள்ளி ஆசிரியை பணியிலுள்ள ஸௌராஷ்டிர மணமகள் தேவை. மூலம், ஆயில்யம் கேட்டை நீங்கலாக மற்றவர் ஜாதக விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 10233

○ சௌதி அரேபியாவில் பணி புரியும் குலால இன மணமகனுக்கு 34/175/12000 மற்றும் சுய தொழில் இந்தியாவில் குலால தமிழ்/தெலுங்கு இனத்திலோ அல்லது வேறு இனத்திலோ 25-30 வயதுள்ள கோதுமை நிற முள்ள மணமகள் தேவை, உடன் திருமணம். பெட்டி எண்: 10234

○ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் வயது 32 SSLC வியாபாரம் சொந்த வீடு வலது கால் ஊனம் இதே வகுப்பில் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 10235

○ வடமான், ஹரித கோத்ரம், பட்டதாரி, கேட்டை, வயது 30, செவ்வாய் தோஷம், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு 25 வயதுக்குள், அழகுள்ள, சுமார் 5'.4'' உயரமுள்ள, சென்னையில் அரசு அல்லது வங்கி பணியிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10236

○ வடமான், வாதூல கோத்ரம், 43, பரணி பி.ஏ., சூபர்மார்க்கெட்டில் சூபரிண்டெண்டட் பணியிலிருக்கும் பெண் தேவை. சகோதரன், 33, பி.எஸ்ஸி, பரணி மெடிகல் ரெப்ரசெண்டேடிவ், படித்த, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகங்களுடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி வி. ஸுப்ரமண்ய அய்யர் 25, கங்கை தெரு, பவானி நகர், தஞ்சாவூர் - 613 004

○ ஐயர், வடமான், கௌண்டின்ய கோத்ரம் மகம் - வயது 27 - சென்னையில் ஓரியன்டல் இன்சூரன்ஸில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 3500/- அரசாங்கம், வங்கியில் வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவை இல்லை. பெட்டி எண்: 10237

○ இளம் விதவையாயின் உண்மையான விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். வேலையில் உள்ள/இல்லாதவர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். ஜாதி, மதம் முக்கியமல்ல. பட்டதாரி/முதுகலைப் பட்டதாரிப் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை உண்டு. பையனுக்கு வயது 30. படிப்பு +2, கம்மவார் நாய்க்கர் (நாயுடு). மாத வருமானம் ரூ. 6000/- க்குமேல். சொந்த தொழில். அழகு, குணம் பிற எல்லா சிறப்பு அம்சங்களும் உண்டு. வசதியான குடும்பத்துப் பையன். பெட்டி எண்: 10238

○ M.A. படித்த, மாத வருமானம் ரூ. 3500/- நிரந்தர வேலையில் உள்ள அழகான கம்மவார் நாயுடு இளைஞருக்கு வயது 32 அழகும், பெருந்தன்மையும், பரந்த மனப்பான்மையும் உள்ள கம்மவார் மணமகள் தேவை. நடுத்தர, ஏழைக் குடும்பப் பெண்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். எளிய திருமணம். சீர் சிறப்பு தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 10239

○ சோழிய வெள்ளாளர், எம்.ஏ., 30/158/அரசு துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள வசதியான மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, அழகிய பட்டப்படிப்புடன் வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10240

○ திருச்சி டவுன்ஷிப் ரோமன் கத்தோலிக் ''முத்துராஜா'' சொந்த தொழில். 34/176/10,000 சொந்த வீடு, நிலங்கள், அதிக வசதியுடைய பட்டதாரி மணமகனுக்கு. படித்த நல்ல அழகும், குணமும், வசதியுள்ள, சிவந்த நிறமுடைய மணமகள் தேவை. உயர்ந்த வகுப்பை சேர்ந்த ரோமன் கத்தோலிக் (அ) இந்து மதம் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 10241

○ தேவை பம்பாய் வங்கியில் வேலையிலிருக்கும் பிள்ளைக்கு, கோத்திரம் கௌசிகம், நக்ஷத்திரம் - ஹஸ்தம், வடமாள், வயது 36, உயரம் 165 செ.மீ., பட்டதாரி, பம்பாயில்/வங்கி/அரசு அலுவலகத்தில்/வேலையிலிருக்கும் பெண். சுத்த ஜாதகம். பெட்டி எண்: 10242

○ பரத்வாஜம் - வடகலை ஐயங்கார்- பூசம் 25/5'.10'' Law Officer, நாகார்ஜுனா பைனான்ஸ் மற்றும் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பொதுத் துறை நிறுவனம் ஹைதராபாத்தில் மாதம் ரூ. 3000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு டிகிரி படித்து பாங்கு அல்லது மத்திய அரசு நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் மாற்றலாகக் கூடிய உயரமான அழகிய பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய முகவரி : R. Varadarajan, Asst. Director of Survey, C/o, Manoranjani Textiles, 18-129-A, Ananta Complex, Nehru Road, Kurnool - 518 001. Telephone : 22314

○ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார் பாஸ்கர மஹாரிஷி கோத்திரம் - போடாவாளு குலம். சென்னை ரிசர்வ் வங்கியில் பணி புரியும் வரனுக்கு (39/5000/173) அதே இனத்தில் பணி புரியும்/பணி புரியாத - அழகான பட்டதாரி பெண் (31 - 32 வயது சுமார்) தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10243

○ செங்குந்த முதலியார் இனத்தை சேர்ந்த 27 வயதுடைய, 5'.8'' உயரமும், நல்ல சிவந்த நிறமும், அழகான தோற்றமும், diploma textile technology படித்து, பின்பு சுயமாக தொழில் செய்யும் மாதம் ரூ. 5000/- சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு, நல்ல பண்பும், அழகும் படித்த வசதியான பெண் தேவை. முதலியார் உட்பிரிவு எதுவானாலும் சம்மதம். மணமகளின் பெற்றோர் மாத வருமானம் ரூ. 8,500/- சிறிய குடும்பம். சுமார் 10 லட்சம் மதிப்புள்ள நிலபுலன்களும், மற்ற சொத்

துக்களும் உண்டு. கோயம்புத்தூருக்கு மாற்றல் வாங்கக்கூடிய வேலையில் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 10244

O வடமாள், கௌதம கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், பெங்களூரில் நல்லதொரு தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 2300/- சம்பளம், நல்ல தோற்றம், 5'.2'' உயரம், P.U.C படிப்பு, 29 வயதுடைய வரனுக்கு, S.S.L.C. வரை படித்த, 25 வயதிற்குட்பட்ட அழகிய குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எல்லா உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10245

O பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம் சுவாதி நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி, டைப்ஹையர் 37/175/1800, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. தாயார், தகப்பானார் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10246

O அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்ரம், சுவாதி நட்சத்திரம் 27/166/2300. பட்டதாரி, பிரபல பத்திரிகையில் பணி புரியும் வரனுக்கு படித்த, அழகான, குடும்பப் பாங்கான அரசு அல்லது சிறந்த நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 10247

O ஆற்காடு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த (அசைவம்) வழக்கறிஞர் பணிபுரியும் வயது 36 உயரம் 163 செ.மீ. படிப்பு பி.ஏ., பி.எல், ரூ. 2500/- மாத வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டப் படிப்பு, நல்ல தோற்றமும் அழகும் உள்ள 30 வயதுக்குள் குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: திரு. செங்கல்வராயன், 124, காமகோடி நகர், நாராயணபுரம், சென்னை - 601 302

O Alliance invited for an Astasahasram, Koundinya Gothram groom 27/175/2500 working in Defence Ministry IAF/Bangalore, medium class family, from Central Govt. employed in Bangalore or transferable to Bangalore or Nilgiris, fair good looking brides within 25 years, beautiful young preferred. Subsect no bar. Please contact : S.V. Raman, No.72, P.I.I.C. Quarters, Coonoor - 643 103. Nilgiris.

O Tamil Iyer Gouthama Sathayam, Public Sector boy Delhi, 27/160/3000/B.Com. ICWA final seeks alliance from employed girl. Govt/ Public Sector/transferable to Delhi. Box No.10248

O For a Srivatsa Vadagalai boy 31/175/5300 computer engineer with Hewlet-Packard (India) Bangalore - cultured girl 27 or below. Height preferably not less than 160 cms. Subsect no bar. Reply Box No.10249

O Delhi based broadminded affectionate looking young good physique, Iyengar 40/169/PG. financially sound owning government accommodation lately divorced without any encumbrances seeks fair, beautiful tall Brahmin graduate bride 30-36, spinster/virgin divorcee working in Bank/ Airlines. Horoscope optional. Simple marriage. Box No.10250

O சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற நன்கு படித்த டி.டி.கே. குரூப்பில் வேலை பார்க்கும் பிராமண குலத்தை சேர்ந்தருக்கு 37/175/2000/- படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத முற்போக்கு எண்ணம் கொண்ட பெண் தேவை. சாதி, மதம் தடை இல்லை. விதவைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். பெட்டி எண்: 10251

O Wanted fair bride from Mudaliar or Pillai community for Central employed Mudaliar boy B.Sc., 27/ 173/ 2000/-. Left leg palm has very slight curve due to polio at childhood but no hindrance for his normal activities. Reply with horoscope to Box No. 10252

O Suitable match for convent educated, Chartered Accountant, senior executive in a multinational firm, fair, tall, handsome (27) 178 cms, from a highly cultured, religious, Tamil speaking, Beri Chettiar family with cosmopolitan outlook. Caste no bar. Reply Box No.10253

O Alliance invited for Vadama Tamil Iyer Kassipa Gothram, star Uthiradam, graduate boy 32/167. Girl should be graduate only below 30 or around. Working girl preferred. Box No.10254

O Haritha Brahacharanam Iyer Chithirai, Bank employee suddha jathagam B.Sc,m CAIIB/30/185/3400 seeks Bank/Insurance/Government /Govt. undertaking Madras employed graduate girl below 26 years not having stars Moolam/Aiyilyam/Pooradam /Chevvai dosham. Subsect acceptable. Contact Box No.10255

O Alliance invited from non-Kousika (25-30) Telugu Brahmin employed brides with kuja dosham for the bridegroom 32 years passed M.A. BLSc working at Hyderabad, drawing a salary of Rs. 2000/-. Box No.10256

O Correspondence invited from Brahmin bride, employed or propertied widow aged around forty for a widower aged 45 employed as officer in a public sector undertaking drawing a salary of Rs. 6500/-. Apply with bio-data to Box No.10257

O பாரத்வாஜம், வடமாள், சுவாதி, வயது 36, உயரம் 5'.5''. T.V.S (Sundaram Motors, VJA) வில் மாதம் ரூ. 2000/- சம்பாதிக்கும் undergraduate வரனுக்கு நல்ல பண்புள்ள குடும்பத்தில் அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. V. Chandrasekhar, 27-14-47, II floor, Opp. Buckingam Post Office, Vijayawada - 520 002

O Wanted Balija Naidu fair, beautiful, graduate girl from respectable family for B.Sc., P.G. Diploma holder in Electronics & Instrumentation, 30/160 working in Singapore. Reply with horoscope to Box No.10258

O தென்கலை அய்யங்கார், பூர்வீகம் திருச்சி, காசியப்ப கோத்ரம், மகம் நட்சத்திரம், பி.ஏ. 35/157/2500 புகழ்பெற்ற தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள்

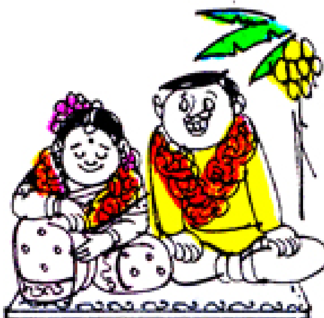
திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய 1.3.91 முதல் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புவார்கள். "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்: C/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

தேவை ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: T.R. Satyamurthy, Plot No. 72, First Floor, Krishna Nagar Colony, I.E. Moula-Ali P.O. Hyderabad - 500 040

O சோழிய வெள்ளாளர், வயது 33, பாங்க் கட்டிட காண்டிராக்ட் எடுத்து வேலை சொந்தமாக செய்து வருகிறார். கட்டிட காண்ட்ராக்ட் சம்பந்தமாக உள்ளவர் வீட்டு, குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. அல்லது தொழில் செய்ய உதவக்கூடிய பெண்ணாகவும் இருக்கலாம். தற்சமயம் மாத வருமானம் ரூ-2500/-. பெட்டி எண்: 10259

O Wanted educated employed/unemployed bride for an officer in Private Company salary 3200/- per month. Gounder. Age 36. Divorcee no encumbrance. Caste no bar. Box No.10260

OAshtasahasram Koundinya, Krithigai PhD (Computer Engineering) Brahmin divorcee age 30, without encumbrances working in USA seeks graduate bride (divorcee acceptable) of any subsect. Contact MR. G. Ramasubramanian, 27, Tholkappiar Street, Pammal, Madras - 600 075. Phone : 403386



மணமகன் தேவை

O Alliance for well to do Tamil Vadama Iyer Kaushika Bharani 27/151, M.Sc., very fair, Central Government class I Scientist girl only daughter. Subsects no bar. Scientists, group A officers, professionals, professors etc. reply to Box No.21254

O Nagpurian Tamil Bharadwaja, Vadama Iyer slim good looking wheatish B.Sc., Computer Railway employed 27/5'.4" accomplished, seeks alliance from engineers, CA, MBA's Govt. officers well settled India/Abroad. Box No.21255

O Wanted non-Naithrupa Kashyappa Gothram employed qualified boy, for girl B.A II year, typing higher, Vadama Iyer 23/5'.4"/Swathi suddha jathakam, employed. Domestically trained. Subsects bo bar. Reply to Box No.21256

O Alliance invited from decently employed grooms for Vathima Iyer girl, B.Sc, Poorattathi, Bharadwaj, 25/163/1700 employed in Railways. The girl has got slight limp in the left leg. Box No.21257

O Alliance invited from well employed grooms for Bharadwaja Gothram, Puram star, 30, 155 cms, fair slim and domestically well-trained bride. Send horoscope to Sri. R. Srinivasan, No. 20, 5th Main Road, Thillai Ganga Nagar, Madras - 600 061. Contact Phone : 2347041.

O வடகலை ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் பூரம் வயது 22 உள்ள, மாநிறம், ஹிந்தி, ஆங்கிலம், தமிழ் டைப் ரைட்டிங் மற்றும், B.Sc Maths final தபால் நிலையக் கல்வி படிக்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில், அதாவது Bank, Govt. Professionals in reputed companies- லுள்ள நல்ல பையனின் வரன் தேவை. தென்கலை சம்மதம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 21258

O M.E. படிக்கும் பூரம் 3 ஆம் பாதம் வடமாள் பெண்ணிற்கு (18.1.65) (155 செ.மீ.) ஆத்ரேய கோத்திரமில்லாத தகுந்த படிப்பும் உத்தியோகமும் வாய்ந்த 28-33 வயதுள்ள வரன் தேவை. பெண் குடும்ப வேலைகளில் நல்ல தேர்ச்சியும், படிப்பில் பல பரிசுகளும் பெற்றவள். பாஸ்போர்ட் உள்ளது. பதில் ஜாதகத்துடன் தபால் எழுதுக. பெட்டி எண்: 21259

O கார்காத்தார், டாக்டர், சொந்த கிளினிக், சிறப்பான பிராக்டிஸ். 163 செ.மீ. உயரம், 23 வயது, அழகிய சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. அதே இனம், என்ஜினியர்/சி.ஏ./நல்ல உத்தியோகம், சொந்த தொழில், சென்னையில் வசிக்கக்கூடிய வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 21260

O வடமாள் ஐயர் பாரத்வாஜ் கோத்ரம் 27/165, B.A. Music அழகான குடும்பப் பாங்கான, நல்ல அந்தஸ்திலுள்ள கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ்படித்த பெண்ணிற்கு பாங்க்/சி.ஏ./நல்ல தனியார் கம்பெனியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 21261

O கௌசிக கோத்ரம், வடமாள், உத்திர நட்சத்திரம் வயது 37, 5.4" குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 21262

O வயது 23/5.2", DCE முடித்து தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை



தபால் மூலம் சித்திரக்கலை

34 வருடங்களுக்கும் மேலாக தங்கள் நம்பிக்கைக்கும், திறமைக்கும் பெயர் பெற்ற

சந்தனுவின் சித்திர வித்யாலயத்தின் மூலம்

தமிழ், ஆங்கிலம், மலையாளம், தெலுங்கு, இந்தி ஆகிய 5 மொழிகளில் வீட்டிலிருந்த படியே சித்திரக்கலையை கற்று சிறந்த சித்திரக்காரர் ஆகலாம். விவரங்களுக்கு

சந்தனுவின் சித்திர வித்யாலயம்

C/o. சித்திரக்குள்ளன் (MM)
179, சிங்கண்ணா செட்டி தெரு,
சிந்தாதிரிபேட்டை,
சென்னை - 600 002
போன்: 833688.



EASY ENGLISH

ENGLISH SPEAKING COURSE

LEARN

- Perfect Pronunciation
- Instant Vocabulary
- Painless Grammar
- Rapid Fluency

IN OUR

- Air conditioned Classroom with
- Qualified Teachers and
- Audio/Video cassettes applying
- Natural Learning Process

AND ENJOY

- Sparkling Personality
- Good Friendship
- Social Status
- Career Success

JAC

Concession for Housewives and Students

CAREER COACH

Institute of Career Development
3A, Prakasam, Road, T. Nagar,
(Opp. Panagal Park) Madras – 17

WE release YOUR hidden talents

யில் உள்ள மேலும் டைப் ஆங்கிலத்தில் லோயர், ஹையர், ஹிந்தி படித்த தகப்பன் இல்லாத எளிய குடும்பத்தை சேர்ந்த பெண்ணிற்கு நிரந்தர பணியில் உள்ள வரன் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 21263

O Alliance invited from non-Koundinya well educated, employed Brahmin grooms for Iyengar Post-graduate G.I.C. officer 27/155 divorcee without encumbrance. Box No.21264

O வேளாள முதலியார் பெண், பி.காம்/25/167/2200/எல்.ஐ.சி, 7-ஆம் வீட்டில் செவ்வாய் தோஷம் உடைய அசைவ உணவுப் பழக்கமுள்ளவருக்கு ஏற்ற தொழில் கல்வி பெற்ற டாக்டர்/இன்ஜினீயர், உயர் அலுவலர் அல்லது வியாபாரத் துறையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண்: 21265

O திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை சமூகத்தைச் சார்ந்த 34 வயதுடைய அழகான சிவப்பு நிறம் கொண்ட பெண் மூல நட்சத்திரம், பி.யூ.சி, 5 அடி, வேலையில்லாதவர். இவருக்கு சைவ சமயத்தைச் சார்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21266

O திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை 23 வயது, பி.எஸ்ஸி, 156 செ.மீ., ரூ. 2000/- சம்பளத்தில், சென்னையில் மாநில அரசு நிரந்தர பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, இதே இனத்தை சேர்ந்த வங்கி/மத்திய/மாநில அரசு பணியில் இருக்கும் நல்ல வசதியான குடும்பத்தை சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், முழு விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 21267

O தந்தை பிராமணர் தாய் வேளாளர் 29 வயது, மிருகசீரிஷம், 5'.4'', பட்டபடிப்பு, மத்திய அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் மணப்பெண்ணுக்கு விசால எண்ணங்கள் கொண்ட படித்த நல்ல பதவியில் இருக்கும் முதலியார்/செட்டியார்/பிள்ளை/வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21268

O மணமகள் வயது 25/165/பி.காம் தனியார் கம்பெனி வேலை. தந்தை நாயுடு. தாயார் பிராமின். மேற்படி இரு பிரிவில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சார்ந்த மத்திய/மாநில/வங்கி/எல்.ஐ.சி வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21269

O இந்து விஸ்வகர்மா (தெலுங்கு), வயது 33, நட்சத்திரம் பூரம, எம்.ஏ., பி.எல்., படித்து மாநில அரசு பணி புரியும் மாதம் ரூ. 2500 சம்பாதிக்கும் பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில், நன்கு படித்த, நல்ல குணமுள்ள நல்ல வசதியுள்ள, மாநில/மத்திய அரசு/வங்கி/தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21270

O பரணி நட்சத்திரம், சைவம், 31/பி.எஸ்ஸி/2500/-Public Ltd., இல் வேலை பார்க்கும் பண்பும் குணமும் லக்ஷணமும் உள்ள படித்த குடும்பத்தை சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையும் பரந்த குணமும், உள்ள மணமகன் தேவை. தகப்பனார், வன்னிய குல க்ஷத்திரியர். தாய் லிங்காயத். ஜாதி மதம் பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 21271

O தர்மபுரி மாவட்டம் ஒசூரில் பிரபல 'டைட்டான்' வாட்ச் பாக்டரியில் நிரந்தர ஆபரேட்டர் பணியில் (மாத சம்பளம் ரூ. 1600/-) உள்ள மதுரை பிள்ளை இனத்தை சேர்ந்த (அசைவம்) +2 மற்றும் தட்டச்சு தேர்ச்சி பெற்ற மாநிறமுள்ள அழகும் திறமையும் உள்ள பெண்ணுக்கு (15.6.65) விசாகம், தொழில் மற்றும் நிரந்தர வருமானமும் நற்குணமும் உள்ள 'பிள்ளை' இன மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க (வரதட்சணை யில்லை). பெட்டி எண்: 21272

O வடுகா நாயுடு பி.ஏ./25/5.'1''/1500 புதுவை அரசுப் பணி. மாநிறம். பண்பு, குணம், நல்ல வசதியுடைய பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. சாதி, மத பேதமில்லை. குடும்பமே கலப்பு மணக்குடும்பம். மணமகனின் குணமும், வேலையுமே முக்கியம். பெண்ணிற்கு அரசு வங்கியில் வேலை கிடைத்துள்ளது. பெட்டி எண்: 21273

O வடமாள் - வாதூலம் - திருவோணம் வயது 35, சராசரி உயரம், மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி, டைப்ரைடிங் படித்த, நிரந்தர வேலையில்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வங்கி/அரசு துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 21274

O திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை வயது 23 பி.எஸ்ஸி உயரம் 162 செ.மீ. பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மாநில/மத்திய அரசு, வங்கி, இன்சூரன்ஸ் பப்ளிக் செக்டாரில் அதிகாரியாக பணி புரியும் மணமகன் தேவை. பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 21275

O ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வடகலை ஐயங்கார், மிருகசீரிஷம், 34 வயது அழகிய குடும்பப் பெண்ணிற்கு 45 வயது வரை உள்ள நிரந்தரமான தனியார் அல்லது அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வடகலை, தென்கலை மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 21276

O சைவ வேளாளர் M.Sc., B.Ed., 26/162 செ.மீ./சிகப்பு நிறம் ஆசிரியை பணி பொருத்தமான இதே இனத்தை சேர்ந்த வரன் தேவை ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 21277

O நெல்லை மாவட்டம் சேனைத் தலைவர் இனம் அழகான நிறமுடைய பெண் வயது 27 எஸ்.எஸ்.எல்.சி, உயரம் 5'.5'' ஸ்வாதி நக்ஷத்திரம் செவ்வாய் தோஷம். ஏற்ற மணமகன் தேவை தயவு செய்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 21278

O தெலுங்கு பிராமணாள், கொனஸீமா, 23/5'.2'', ரேவதி 4ம் பாதம், சிவப்பு நிறம், எல்.ஐ.சியில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி. பெண்ணிற்கு அரசு, பாங்க், எல்.ஐ.சி, இதர... இவற்றில் நல்ல பணியில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. தெலுங்கு பிராமணாளில் உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 21279

O Suitable Madras based alliance invited for fair Tamil/Vadama/Iyer girl B.Sc., M.A., 27/155 Kaundinya/Mrigaseerisham, employed in Multinational Company,

Madras. Box No. 21280

O சென்னையில் மத்திய அரசு பணியில் Junior Assistant (Salary Rs. 2000/-) ஆக இருக்கும் அழகிய, நன்கு படித்த, இளம் விதவைக்கு, (மணமாகி 3 மாதத்திற்குள் சாலை விபத்தில் கணவனை இழந்தவர்) சென்னையில் அரசு/தனியார் பணியில் இருக்கும் படித்த, பரந்த மனப்பான்மை உள்ள, கார்காத்தார்/சைவ வேளாளர் சமூகத்தை சேர்ந்த, 35 வயதிற்கு உட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெண்ணின் வயது 26, உயரம் 160 செ.மீ. பெட்டி எண்: 21281

O Alliance for Brahacharanam Bharadwaja, Avittam girl 35, SSLC. Good looking well trained in house holds, devotional. Widower without encumberance may also apply. Horoscope optional. Box No.21283

O சைவ வெள்ளாளர் 37/146/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி வேலைக்கு செல்லாத மணமகளுக்கு சைவ பிரிவில் எவ்விதமான வில்லங்கம் இல்லாத இரண்டாம் தாரம், விவாகரத்தானவர்களும் வரதட்சிணை விரும்பாத மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21284

O அரசுத் துறையில் குமாஸ்தாவாக பணி புரியும் நல்ல சிவப்பு, அழகுள்ள 28 வயதுள்ள இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத பெண்ணிற்கு, அரசுத் துறையிலோ, பெரிய தனியார் நிறுவனத்திலோ சென்னையில் பணிபுரியும் அழகான நல்ல குணமுள்ள, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்து குழந்தை இல்லதவராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21285

O பிளஸ் டூ மற்றும் டைப் ரைட்டிங் தெரியுள்ள இருபது வயதான 158 செ.மீ. உயரமுள்ள அழகும், பண்பும் நிறைந்த குடும்பப்பாங்கான வடமாள் பிராமணப் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மனப் பொருத்தமும் சம்மதம். கௌண்டின்ய கோத்ரம், கார்த்திகை நக்ஷத்திரம். தொடர்பு கொள்க : வைத்தியநாதன், 11 B கிழக்கு பார்க் வீதி, கோபிசெட்டிப் பாளையம் - 643 852

O Suitable match for convent educated, qualified software professional, fair, tall, slim girl (23) 159 cms. from a highly cultured, religious, Tamil speaking, Beri Chettiar family with cosmopolitan outlook. Caste no bar. Reply Box No.21286

O Alliance invited for Kerala Iyer girl, Koundinya, Brahacharanam Poosam, M.Sc., CAIIB/30/156, fair, Bank employed from well settled professionals/Bank/Central Govt. employed grooms. Subsect no bar. Dosha jathakam. Reply to Box No.21287

O Alliance invited from parents of well-settled Aiyangar Vadakalai graduate or diploma boys 31 years and below with good family background. For Vadakalai Bharadwaja girl 25/160 cms, Thiruvonam star suddha jatakam, girl good looking, medium complexion, wearing glasses, pious and well trained in domestic duties. Qualified in English and Hindi typewriting. Not employed. Reply with details to Box No.21288

O Adi Dravidar Parayan Catholic Christian girl, 24, M.Sc., D.E.E., unemployed from respectable family invites alliance from employed officers. Reply Box No.21289

O Adi Dravidar Hindu girl 29 B.Sc., employed Nationalised Bank Rs. 2000/- p.m. Suitable alliance invited from same community. Box No.21290

O Suitable non-Srivatsa alliance invited for home loving Vadakalai Iyengar girl fair, Visakam, 29 years height 5'. Reply with horoscope and family details to Box No.21291

O Alliance invited from employed (Govt/private) boys for Brahacharanam girl Srivatsa Gothram, Swathi 25/165/1800, medium complexion, doing M.Com, employed in a Govt. Transport Corporation. Job transferable within the State. Reply with horoscope and family details to Box No.21292

O Alliance invited from non-Koundinya Iyengar well educated employed grooms for Iyengar Post graduate 26/150. Reply with horoscope. Box No.21293

O Alliance invited from non-Bharadwaja grooms for Brahacharanam Punarpusam employed graduate 23 years good looking girl. Please reply with horoscope and details to Box No. 21294

O Vadagalai girl 28 SSLC proficient Hindi orthopaedically handicapped use of left arm. No polio affliction any broadminded cosmopolitan Brahmin boy sincerely willing to help rehabilitate the girl acceptable. Box No.21295

O Suitable alliance invited for Palghat Iyer thirty years height five feet Matriculate Bangalore employed salary Rupees 900 lost husband within five months of marriage no encumberance. Apply Box No.21296

O Alliance invited from non-Kousika Iyer widower/divorcee without encumb-rance employed in Central Govt. about 45 years for Iyer Vadama girl 38 years divorcee without children. Star Barani graduate employed in Central Govt. drawing Rs. 2700/- p.m. Apply with horoscope to Box No.21297

O Tamil Iyer, fair complex-ioned, graduate divorcee 37/150 cms employed at Madras, respectable family. Alliance from Iyer/Iyengar widower/divorcee graduates below 45 years. Decently



employed with good income. Subsects no bar. Reply with details to Box No.21298

O Alliance invited for Brahacharanam, Haritha Gothram, Karthigai second patham girl, B.Sc., B.Ed., 28/5'.1"/Rs. 1500 employed in Private School, Madras. Chevvai in eighth house with guru parvai. Box No.21299

O Alliance invited from well settled boys around 28 years for Brahacharanam Koundinya Iyer girl 22/158 Uthiram 1st padam. Reply with horoscope to Box No.21300

O முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த (பி.ஏ.) படித்த 29 வயது நிரம்பிய பெண்ணிற்கு வயது அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மண மகன் தேவை. பெண்ணின் உய ரம் 5'.7''. பெட்டி எண்: 21301

O Alliance invited from Hindu Tamil vegetarian grooms for fair, homely type graduate girl 30/165. Domestically well trained. Parents forward community. Vellalar/Brahmin. Inter Caste, following Brahminical traditions and customs. Employed or well settled grooms preferred. Reply to Box No.21302

O மருத்துவர் இனம். வயது 29. படிப்பு எம்.ஏ. மத்திய அரசில் ரூ. 1800 வருமானம். 154 செ.மீ உயரமுள்ள பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்த அரசு வேலையில், நாக்பூர்/புது டில்லியில் பணி புரியும்/மாற்றலாகக் கூடிய மணமகன் தேவை. ஜாதி வேறு பாடு இல்லை. பெட்டி எண்: 21303

O வடகலை அய்யங்கார் கௌண்டின்ய, மூலம் நட்சத்தி ரம் பி.எஸ்ஸி டைப்ரைடிங் வயது 33 சென்னை தனியார் கம் பெனியில் டைப்பிஸ்டாக மாதம் ரூ. 700/- சம்பாதிக்கும் பெண்ணிற்கு நிரந்தர அரசு ஊழியரோ அல்லது தனியார் நிறுவனம் அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. தென்கலையும் சம்ம தம். பெட்டி எண்: 21304

O தென்கலை அய்யங்கார், கௌசிக கோத்ரம், வயது 25/ உயரம் 150 செ.மீ./சம்பளம் ரூ. 3000/- சிவப்பு நிறம், மூல நட்சத்திரம் - 4 ஆம் பாதம். அரக் கோணத்தில் மத்திய அரசு அலு வலகத்தில் பணிபுரியும் பெண் ணிற்கு அரசு உத்தியோகத்தி லுள்ள நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம், ஜாதகத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.. பெட்டி எண்: 21305

O மூல நக்ஷத்திரம் 3 ஆம் பாதம், பட்டதாரி - (B.Com.) கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு State or Central வேலையில் உள்ள. மணமகன் தேவை. கௌண் டின்ய கோத்ரம். ஜாதகம் அனுப் பவும். R. Sabapathy, 275, Industrial Estate Colony, Guindy, Madras - 600 032.

O B.Sc., M.Sc., M.Phil., B.Ed., படித்து கவர்மெண்ட் காலே ஜில் அஸிஸ்டெண்ட் புரொபச ராக ரூ. 3000/- சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் கொங்கு வேளாளக் கவுண்டர் ஒரு பிரி வைச் சேர்ந்த 29½ வயதுள்ள கௌரவமான இன்ஜினியர் அவர்களின் சகோதரிக்கு மண மகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21306

O Wanted suitable alliance for Iyer Bharadwaja, Vadama, Uthiram Bank employed girl fair 32/157. Sub sects acceptable. Apply with horoscope to Box No.21307



மணமகன் - மணமகள் தேவை

O 35/சுவாதி நட்சத்திரம்/குடும் பப்பாங்கு பெண்ணிற்கும்; சகோதரர்கள் 34/1500, மக நட் சத்திரம், சொந்த வீடு; 37/3000, அரசாங்க வேலை/உத்திர நட் சத்திரம், சொந்த வீடு, மனை வியை இழந்த பையனுக்கும் வேலையிலுள்ள/நடுத்தர தமிழ் விஸ்வகர்மா (ஆச்சாரி) இனத்தைச் சேர்ந்த நற்குடும்ப வரன்கள், ஜாதகத்துடன் எழுத வும்: 64, TNHB ஊழியர்கள் குடி யிருப்பு, கே. கே. நகர், சென்னை - 600 078

O சென்னை, ஐயர், வடமான், பாரத்வாஜ கோத்ரம், பூரட் டாதி, வயது 26, நல்ல வேலை யில் உள்ள பட்டதாரி பெண் ணிற்கு வரன் தேவை. அதே இனம். திருவாதிரை, வயது 29 தனியார் வேலை. சம்பளம் ரூ. 2300/- பட்டதாரி பைய னுக்கு அரசாங்கம், வங்கியில் உள்ள பெண் தேவை. வரதட் சணை தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 30026

O துளுவ வேளாள முதலியார், 28/179 செ.மீ. உயரம், பூட்டாதி, M.Pharm. (India), M.S. Pharmacy Admn. (USA) - ஜூனில் சென்னை வந்து செப் டம்பரில் USA வில் Ph.D செய்யப் போகும் நடுத்தர வசதி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வர னுக்கு, சிவப்பும், அழகும் பண்பும் உயரமும் வாய்த்த, விஞ்ஞான/தொழிற்கல்வி பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பையனின் தங்கை, 22/160 செ.மீ. உயரம், திருவாதிரை 1 ஆம் பாதம், மாநிறம், பி.எஸ்ஸி, P.G. Diploma in computer management படிக் கும் பெண்ணுக்கு, மத்திய அரசு/பாங்க்/நல்ல தனியார் துறை பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. இரண்டுக் கும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண்: 30027

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145 சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா: 2344157; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு : கப்பல் தபால் : ரூ. 140/-, விமானத் தபால் : ரூ. 300/-
ஆறுமாதச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 36/-; வெளிநாடு : கப்பல் தபால் : ரூ. 70/-, விமானத் தபால் : ரூ. 150/-

முள்ளை ஏன் முள்ளால் எடுக்க வேண்டும்?

வேண்டாம்.
வேர்க்குருவைப் போக்க இதோ ஒரு மென்மையான வழி

காலமைன் கூடிய புதிய வேஸ்லின் ப்ரிக்லி ஹீட் பவுடர். இது வேர்க்குருவை விரைவில் போக்கும் திறன் உடையது. அதோடு,விசேஷ குணங்கள் உடைய காலமைன் இதில் உள்ளதால் உங்கள் குழந்தையின் இளஞ்சருமத்தை இதமாய்ப் பாதுகாக்கிறது.

முள்ளாய்ப் படுத்தும் வேர்க்குருவை, மென்மையாய்ப் போக்கிடுவீர்.



புதிய

வேஸ்லின் ப்ரிக்லி ஹீட் பவுடர்

காலமைன் கூடியது மென்மையானது.மேலானது.

REGISTERED NO. TN/MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka



